योग विद्या

२४|११३

योग विद्या

یوگ ودیا

اس ودیا کی ہمسری کسی ودیا کو نہیں - یہی ام العلوم ہے - قدرت کے اسراروں کا پتہ

سوائے اس کے ہرگز نہیں چل سکتا جو کچھ آجتک ظہور دنیا سے انسانی تجربات و مشاہدات میں کیا

بذریعہ ظاہری یا بذریعہ باطن آچکا ہے یا آئندہ آئیگا وہ اسی کے طفیل ہے - یہی پرم ودیا

بتلاتی ہے کہ سب سے اونچا مقام نراکار نرنجن ہے اور تمام برہمانڈ اس میں محیط ہیں -

وہ یوگیشوروں کا گھر ہے - اور اسکو یوگ پد بھی کہتے ہیں - اسکے نیچے آتم پد ہے

جہاں نروکلپ سمادھی کی استھتی ہے - یہی استھان پرماتما جوتی سروپ کا ہے -

اسکا نظارہ ہی یوگیشوروں کیلئے وقف ہے - اس سے نیچے آنند پد ہے - یہاں

اپند

سے آنند کا ظہور ہوتا ہے۔ یہ بھی یوگیشوروں کا دربار ہے۔ یہاں کیول آنند ہی آنند ہے۔

اس سے نیچے ست لوک۔ وہاں پرکاش نرمل اور چیتن ہے جس سے تمام کائنات ظہور

ہوکر آغاز و انجام پاتی ہے۔ اس سے نیچے دو استھان ایک ایشوری دوسرا مایاوی شکتی

سب جگت میں ویاپک ہو رہی ہے۔ مگر اپاسک صرف یہاں تک پہنچ سکتے ہیں۔ اس سے

اوپر کے مقاموں پر سوائے یوگی کے کسی کو رسائی نہیں۔ ست لوک کے نیچے آد لوک ہے

جس کو سنسار چکر کہتے ہیں۔ اس کے نیچے گنٹولوک دس اندریوں کی رچنا کا یہ کارخانہ

ہے۔ دراصل لگو نام اندری کا ہے۔ یہی چھ استھان دسم دوار کے اوپر اوپر ہیں۔ یوگی لوگ

یوگ ابھیاس کے بل سے اس کا پتہ ملتا ہے۔ کیونکہ یوگ ابھیاس میں تیسرا نیتر ہے ؛

یہ بات ہر سدھ اور ہر ایک جانتا ہے۔ انڈے سو برہمانڈ ہے۔ گو اس کی ہٹ یوگی کے
سوائے کوئی نہیں سمجھا سکتا۔ بھلا تمام برہمانڈ کے سامان ہر ایک شے میں جو نام و روپ
سے علیحدہ علیحدہ معروض ہیں کس طرح سما سکتے ہیں۔ پس یہی کمال اس یوگ ودیا میں ہے۔
کہ چیونٹی سے لیکر ہاتھی تک ذرہ سے آفتاب تک جزء لا یتجزا سے کل تک ایک نظر میں
مساوات سے دکھلا سکتی ہے۔ اس لئے اسکی فضیلت کی تشریح محض طوالت بس آنا ئلہ

عیدانذ۔ بیدانذ۔
نوٹ۔
سات کونوں کے اسلامی نام یہ ہیں۔

لقا باللہ — فنا فی اللہ — سدرۃ المنتہی — موہل ہاھوت — ہاموت
ادنکار — الکھ کول — ست کول — بھور گپھا — مہاسن

یاہوت   لاہوت   ملکوت   تحت سویدا

سن   ترکوٹی   سہنس دل کنول   شکلی یا شونیتر

چھ استھانوں کا موکش دوار دسم دوار ہے۔ یوگی کا پن اوپر ان دسم دوار سے اوپر جاتے ہیں۔
اور وہ موکش محل کا آنند بھوگتا ہے۔ گرو لوگ متصل نیچے دسم دوار ہے۔ سرت شبد نراکار
سے نزول پا کر یہاں ٹھہرتی ہے۔ پھر پنڈ میں پرویش کرتی ہے۔ گوت کا زیادہ تر سادھن
بھی اسی حد تک ہے۔ یہاں پنچ تت (٥) تین گن (٣) پچیس پرکرتی (٢٥) دس اندریاں (١٠) مایا شکتی
کا پرویش ہے۔ یہاں (یوگ) ابھیاس میں وگھن بھی اسی استھان تک رہتا ہے۔ اس کے اوپر پھر یوگی
خود مختار اور آزاد ہو کر ہر جگہ بلا روک ٹوک داخل ہو سکتا ہے۔ وہ ملت ہے کچھ کرنا یا نہ کرنا

اُس کی مرضی پر منحصر ہے ۔ پابندی کوئی نہیں ۔

دسم دوار کے نیچے ترکٹی ہے اس کو للن گنگا اور برہم رندھر بھی کہتے ہیں ۔ کل دنیا کی رچنا

یا مایا اور بس کا آغاز یہاں سے ہوتا ہے ۔ یوگیشور اس کو برہمنڈی من کہتے ہیں ۔

اس کے نیچے استھان سہسر دل کنول کا ہے اور نرنتر جوتی شیو شکتی لکشمی نارائن

اور البنو اس مقام کے نام ہیں ۔ یوگیشر پہلے دھیان اسی استھان کا کرتے ہیں ۔ جاگرتِ اوستھا

میں جیو آتما کا استھان بھی یہی ہے ۔ اور سہسر دل کنول سے جس کو گیانی چداکاش یا

برہم کہتے ہیں تمام دیہہ میں ویاپک ہے ۔ اس کے نیچے چھ چکر ہیں ۔ پس اس سے

آگے اس کتاب میں تفصیل سے اپنے موقع پر مطالعہ فرمائیں ::

یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ دنیا میں جو کچھ فضیلت کسی نے حاصل کی یا کمال پایا۔ وہ
اسی یوگ ودیا کی بدولت تھا۔ آجتک جس قدر یوگیشر منی رشی اوتار پیغمبر سدھ اولیا
محقق موجد ہوئے ہیں۔ محض اسی ودیا کی وجہ سے۔ مشکل یہ ہے کہ اس ودیا کی تکمیل
بھی انیک جنموں میں ہو کر حضرت انسان اشرف المخلوقات کا خلعت حاصل کرتا ہے۔ یہ
کوئی ربا ندانی کی گڑی نہیں۔ جو صرف ایک جنم میں چند سال کی کوشش سے حاصل ہو کر
فانی جسم کے ساتھ فنا ہو جاوے۔ اسمیں کوئی شک نہیں کہ یوگ کا ابھیاس جنم جنمانتروں
کا پیدا ہوتا ہے۔ معمولی نظر سے دیکھیں کہ جس قدر اوتار پیغمبر۔ اولیا۔ رہبر ریفارمر
پیر منغیر ہر ایک مذہب و ملت اور ونش میں ہوئے ہیں۔ وہ صرف ظاہری علوم میں معمولی
دیش

سے بھی کم لیاقت رکھتے تھے ۔ مگر جنم جنمانتر کی یوگ ودیا کے ابھیاس کے بل سے
اپنے زمانہ میں اپنے مشن کا سکہ جما گئے ۔ اس لئے اس ودیا یعنی یوگ ودیا کو
علم الٰہی ۔ علم لدنی برھم ودیا سے نامزد کرتے ہیں ۔ آجکل ایک ہی زبان سے قدرتی طور پر
یہ شعر نکل رہا ہے ۔

رہتا تو وہ میرے گھٹ میں ہے پر وہ نظر آتا نہیں
یوگ سادھن کے بنا کوئی اُسکو پاتا نہیں ۔

موجودہ زمانہ کا کوئی بھی عالم بھگوت گیتا کے فلسفہ سے انکار نہیں کر سکتا ۔ مگر اُس میں بھی
بار بار ۂ اسی ودیا کی تاکید ہے ۔ کیونکہ بغیر اس کے حرف علم عملی صورت میں نہیں آ سکتا ۔
ناظرین ذرا تعصب کو صرف دو تین منٹ کے لئے دور فرما کر غور فرمانا ۔ کہ اگر سوائے یوگ ابھیاس کے
کسی اور صورت سے الٰہی ظہور پذیر ہو سکتی تو آجکل کون مذہب ہے ۔ جس نے کوئی کسر باقی رکھی ہوئی ہے ۔

مندروں مسجدوں گرجاؤں دھرم لیوں خانقاہوں سمادھیوں مزاروں انجمنوں سبھاؤں
سوسائٹیوں لیکچرار اپدیشکوں واعظوں فقیروں سادھوؤں پادریوں گوروؤں وغیرہ
وغیرہ پیشواؤں کی کیا کمی ہے - گھر گھر میں قرآن انجیل - گرنتھ صاحب پوران وغیرہ وغیرہ
گرنتھ مردوں عورتوں تک کے سامنے رکھے ہوئے ہیں - قران - پن دان - تیرتھ یاترا
حج نماز سندھیا روضہ راس لعر یا ٹھو پوجا - عبادت - برت روزہ غرضیکہ مذہبی
سامانوں کی کیا کمی ہے - مگر غضب یہ کہ مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی کا مقولہ صادق ہے
شاذ و نادر اشخاص ہی آجکل قابلِ تعظیم نظر آتے ہیں - یہ بھی ان کے پچھلے جنموں
کا یوگ ابھیاس کا ثمرہ ہے - مگر آجکل کی عبادت پوجا بھی محض دکھلاوا

اندھا دھند تقلید نے تمام انسانوں کو ظاہر و باطن سے ایسا گرا دیا ہے ۔ کہ کبھی آج تک

ایسی حالت کسی زمانہ میں نہ ہوئی ہوگی ۔ ہر ایک شخص تعصب کو چھوڑ اپنے گریبان میں منہ ڈال کر

خود فیصلہ فرما سکتا ہے ۔ ہمیں اس پر زیادہ لکھنے کا شوق نہیں ۔ بس آجکل صرف زباندانی

کا عروج ہے ۔ اور لوگ سہل انگاری سے یعنی حیلہ و فن سے ہی اپنا الو سیدھا ہوتا دیکھ کر

سچی ریاضت سے منہ موڑ بیٹھے ہوئے ہیں ۔ حق تو یہ ہے کہ پرمیشور کو بھی دھوکا دے رہے ہیں

سچی ودیا یعنی یوگ ابھیاس سے کانپتے ہیں ۔ اور اسکو ایک فرضی ڈھکوسلہ سمجھ کر سمجھے ہوئے ہیں ۔

مگر یاد رہیں کہ کاٹھ کی ہانڈی کب تک کام آئیگی ۔ حیلہ و فن سے کب تک کام چلیگا ۔ کوئی

بعض

ودیا اس سچی ودیا کے قدم کی خاک کی برابری نہیں کر سکتی ۔ گو ظاہری معلومات نے آجکل محض

دلیشوں کو یہ دعویٰ سکھا دیا تھا۔ کہ یہ بڑے موجد و محقق ہو چکے ہیں۔ مگر ہندوؤں کے فلاسفروں کے دماغ

تک ذہن کی جس کو یوگ میں کمال تھا۔ ان کی رسائی محال ہے۔ اس لئے یہ یوگ وہ دیا جو تمام علوم کا سرچشمہ

بھارت ورش جو تمام دنیا کا سرتاج ہے اس کے دماغ میں سے ہی یہ نکلیگی۔ خیر کثرت سے بات شرح سے

کیا فائدہ۔ مگر ہم تمام بنی نوع انسان سے دست بستہ نیاز عرض کر کے صرف اتنا التماس کرتے ہیں۔

جب ہم انسان ہیں تو انسان بن کر ہی دکھلانا چاہئے۔ ورنہ بر عکس نہند نام زنگی کافور۔

یہ چند اوراق جو ناظرین صاحبان کے پیش کئے جاتے ہیں۔ یہ سری ۱۰۸ یوگی راج چینا ناتھ جی اندریور

متصل پونچھ ریاست جموں اور سی ہیلگو باشی جی کی کرپا کا موجب ہے۔ افسوس ان کو

جو جو خیال ملک کے سدھار کے بارہ میں لکھا مگر لوگ سادھن پیش نظر تھے پورے کرنے کا موقع نہیں ملا۔

یہ ہماری بدقسمتی کا سبب ہے - خیر یہ اُن کی تصنیف جو سرل بھاشا میں ہے - اِس کو اُردو عبارت میں جیسا کہ مجھے سمجھ نے کام دیا لکھ کر پیش کرتا ہوں - تاکہ عوام کو یوگ ودیا کی بابت کچھ تو پتہ لگنے کہ یہ کیسا علم ہے اور اس میں کیا بھرا ہے - اس کے حروف کیا ہیں - اور یہ علم نوشتہ تقدیر کے سمجھنے پر کیسے قادر ہوسکتا ہے۔

رہ گیوں سے خود بتا نک نوا ‏ تو پھر دیکھ لے جو یہاں ہے دھرا ۔

یوگ سدھانت یعنی یوگ کا مقصد

نوٹ

سدھانت کے بغیر عقیدہ قائم نہیں ہوتا - عقیدہ یعنی شردھا کے بغیر پریم - شوق عشق عملی کرنے کو دل نہیں چاہتا - گویا شردھا ہی مرتاض بناتی ہے - ریاضت کے بغیر ادھیں ملتا -

جس سے یہ دنیا پیدا اور قائم اور فنا ہوتی ہے۔ وہ برہم ماننے کے قابل ہے۔ اگرچہ اپادان کارن

پرکرتی ہے۔ "جیو ایشور کا انش ہے جس کی علیحدگی کا کارن پرکرتی ہے۔ اور ایشور پرکرتی سے پرے ہے"

ایشور۔ جیو۔ پرکرتی انادی ہیں۔ برہم و جیو دونو ویاپیہ و ویاپک کے بھاو سے
ازلی ہیں — محیط — احاطہ

سمبندھ روپ اور انادی ہیں۔ جیو کرم میں بھگونت ہے۔ ایشور بھوگتا ہے۔ جیو سے ایشور اور
تعلق — ثمرۂ اعمال

ایشور سے جیو بھن ہے۔ دونو سے پرکرتی روپ بھن ہے۔ تینوں ازلی اور انادی ہیں ست
علیحدہ

یعنی شدھ۔ رج یعنی مدھ یا وسط۔ تم یعنی جڑتا تینوں اشیا معتدل یعنی سم ہونے پر پرکرتی
مادہ

کہلاتی ہے۔ اس سے مہا تتو یعنی بدھی۔ اس سے اہنکار۔ انانیت اس سے پنچ تنماترا
انجماد — ابتدائی لطافت

یا لطیف عنصر جو ۲۴ ہیں اور پچیس ۲۵ واں پرکھ ہے۔ اس سے پرکرتی اوکارنی اور مہا تتو بکار یعنی
علت نامی

پانچ عنصر لطیف پرکرتی کا نفل۔ اور۔ اندریے۔ پن کثیف عنصروں کا کارن ہے۔
حواس دل

پرکھ نہ کسی کا اپادان کارن ہے نہ کسی کا کاریہ۔ ہر بستک کے تین کارن ہیں ایک
علت

نمت دوسرا اپادان تیسرا سادھارن

نمت وہ ہے جو کاریہ سے علیحدہ رہ کر کاریہ کو بنائے مثلاً صانع نرنکار کمہار وغیرہ۔

اپادان جس کے بغیر کچھ نہ بنے وہی درمیانی صورت ہو کر بنے اور بگڑے ~~کاریہ جیسے بنائے~~

اوستھا انتر پراپت ہوئی چیز کی پہلی حالت کو اپادان کہتے ہیں۔ جیسے مٹی سے برتن۔

سادھارن۔ جو ہر ایک شے کے بنانے میں شامل ہو۔ جیسے دیش۔ کال آکاس صنعت۔ یہ

دو طرح کا ہوتا ہے۔ ایک سب سرشٹی کو کارن سے بنانے دھارنے اور پرلے کرنے یعنی سب مدارجات کو
پیدائش قیام فنا

اپنی حالت پر رہنے والا۔ نمکھیہ سادھارن پرماتما ہے ۔ دوسرا پرماتما کی سرشٹ جس سے پدارتھوں کو پیر
انتہائی اصلیت
پیدائش
اشیاء
آفرینش

انیک بدھ۔ کاریہ انتر میں بنانے والا سادھارن کارن جیو ۔ اپادان کارن پرکرتی
گوناگوں
محدود کرنے والا
روح
مادہ

پرمانو جس کو سب سنسار کے بنانیکی سامرتھ رہتے ہیں جڑکے ہونے سے آپ سے بن اور بگڑ نہیں
ذرات
تمام عالم
طاقت
غیر متحرک

سکتا۔ البتہ دوسرے کے بنانے اور بگاڑنے کا محتاج رہتا ہے۔ آلنا تیہ صورتوں میں جڑ کے سبب

جڑ بھی بنتا بگڑتا ہے ۔ اپادان کارن کے مطابق کارج میں گن ہوتے ہیں ۔
خواص۔

ویاپک پرمیشور جی اپنے اندر ویاپیہ پرکرتی اور پرمانو کارن سے استھول جگت کو بنا کر استھول
محیط کل
کثیف
محدود شے
مادہ
ذرات

روپ سے خود اس میں محیط ہوکر ساکھی بھوت آنند مئے ہو رہے ہیں ۔
شاہد ہر حال

پرماتما پربھو میں سبھاوک شکتی ہے - کہ جب جگت اوتپن کرنا چاہیں۔ تو جیووں کی
عادت طبعی طاقت
عالم ارواح

وچار گیان دھیان اپدیش شرون دوار سے پرسدھ ہو ستول پدارتھوں

معرفت تصور تلقین سماعت ظاہر کثیف اشیا

کے دوارا پرگٹ ہوتے ہیں۔ اس سبھاؤ شکتی کو سوبھاؤ یعنی خود بخود یا خود آپ

ظاہر طبعی طور پر

ابتدا

سے منسوب کیا جاتا ہے۔ ایسی حالت میں پرماتما کو شکت جیووں کو بغیر ساکھشات کوئی نہیں

ظاہراً

جان سکتا۔ یہ عالم آفرینش سے پہلے پرلے میں اندھکار ڈھکا ہوا ہوتا ہے۔ اور قیامت

قیامت تاریکی

کے بعد ایسا ہی ہوتا ہے۔ مثلاً سکھوپت سے جاگرت

جب ایک اوستھا ہو دوسری معدوم ہو جاتی ہے۔ گویا یہ ازلی سلسلہ ہے اس کے خسارہ کے لیے

ہوگ ابھیاس کی کمال ضرورت ہے۔ **عالم کا ظہور**۔ برہمشو (۱)۔ پرکرتی (۲)۔ جیوان (۳)

کے انادی ہونے سے ہوتا ہے۔ اگر ان میں سے ایک نہ ہو۔ تو جگت یعنی عالم بھی نہ ہو۔

اُس آفرینندہ کی سبھاؤ اچھیا اور پرکرتی سے آکاش اسکے بعد پھر اتش پھر
خواص طبعی ضد

آب پھر پرتھوی - زمین سے نباتات غلہ وغیرہ - نباتات غلہ سے بیرج - بیرج سے جاندار
زمین منی

کی آفرینش ہوتی ہے - اسکو میتھنی سرشٹی کہتے ہیں .
یعنی از روئے مباشرت

علیحدہ علیحدہ شاستروں کا عقیدہ

اگن آدی
محض آکاش سے چھاندوگیہ میں اگرادی سے - تیتریہ میں جل سے - ویدوں میں ہرنیہ گربھ سے

نیائے سانکھ میں کرم سے ویشیشک میں وقت سے نیائے میں پرمانو یوگ سے (پرکھا رتھ

سانکھ میں) پرکرتی ویدانت میں برہم سے آفرینش مانی ہے - اور سب بیج ہے - آکاش

میں اوکاش چاہئے - ویمانسا میں ایسا کوئی بھی کام جگت میں نہیں ہے - جس میں کرم

کی چیشٹا نہ کی جائے ۔ ویشیشک میں زمانہ کے بغیر کچھ بن ہی نہیں سکتا ۔ نیائے میں
نعل کا شش ۔

اپادان کارن کے بغیر کچھ بن نہیں سکتا ۔ یوگ و نیائیں و چارواک سے بنتا ہے ۔ سانکھیہ تتوں
منصروں

جاھتا
کا بلدپ مانتا ہے ۔ ویدانت صانع کی ضرورت بتاتا ہے ۔ اس لئے یہ سرشٹ چھ کارنوں سے
کا امتزاج
پیدائش

بنتے ہیں ۔ جب پیدائش کا آغاز آتا ہے ، تب پرمانما ۔ سوکشم پدارتھوں کو جمع کرتے ہیں ۔
لطیف ذرات

ان کی ابتدائی حالت جو نہایت لطیف پرکرتی روپ کارن سے کچھ کثیف ہوتی ہے ۔ اوسکو اہنکار

یعنی انانیت خواہش خیال ۔ سنکلپ کے ناموں سے نامزد کیا جاتا ہے ۔

پانچ سوکشم بھوت شروتر توچہ نیتر جیبھا گران اور
عنصر لطیف سامعہ لامسہ باصرہ ذائقہ شامہ

اسکے پانچ ستھول عنصر ۱۰ گیارھواں من جو ان سے ستھول پیدا ہوتا ہے ۔
کثیف عنصر دس کثیف ۔

ان ہی پانچ تتمانزادوں سے انیک استول بھوت جنکو ہم مشاہدہ کرتے ہیں ۔ پیدا ہوتے ہیں۔ ان
کثیف عنصر

میں طرح طرح کی نباتات درخت ۔ غلہ ۔ غلہ سے ویرج اور ویرج سے شریر بنتے ہیں ۔ مگر ابتدائی

کیونکہ جب استری پرش کو تیار کرنا تھا علاوہ علیحدہ بناکر اپنی جیوں سے بجز

آفرینش میں ایسا نہیں ہوتی / اسکے بعد میتھنی سرشٹی شروع ہوتی ہے ۔ ذرا جسم کی ساخت پر
برا رجات
رفیقوں

غور سے خیال کرو کیا عجیب قدرت معلوم دیتی ہے ۔ جس کو دیکھکر بڑے بڑے عقل مند حیران رہ

جاتے ہیں ۔ استخوانوں کا الحاق ناڑیوں کا بندھن ۔ گوشت کا لیپ ۔ پوست کا ڈھکنا ۔ پھیپھڑہ

کا پنکھا ۔ گویا کل کا سکھاپن ۔ روح کا ملاپ حسن صورت ۔ عجیب ترتیب ۔ بال ۔ ناخن

آنکھ سر کا دائرہ اور حس کا جوڑ حواسوں کی روشنی کے راستہ ۔ عالم بیداری ۔ خواب
طرف
غفلت کے ہو گئنے کے استغنان وغیرہ وغیرہ خواہشات کی جذب و نمود کے خلاف ۔ سب حیوانوں

کاو بھاگ کلا کوشل کی طرح سمجھاپن اس قسم کی عجیب صنعت و خلقت کو بغیر پرم ایشور

کون ترتیب دے سکتا ہے - علاوہ اس کے انیک پرکارے - دھاتو - رتن - انیک پرکارے

اشجار اور ان کے بیجوں میں تمام قوت اظہار انیک پرکار کی زینت - انیک پرکارے ان گنت -

مول - بیل - انیک قسم کے ذائقے - انیک قسم کے سوگندھ - گل و برگ - ارضی و سماوی

لاتعداد لامحدود مخلوقات غرضیکہ جہاں دیکھو وہاں ہے - تمام اشیا متحرک اور غیر متحرک کو اپنے

قاعدے کے اندر رکھنا - بنا آدی پرماتما کے کس سے ہو سکتا ہے -

نہ در ما گنجد بصد اسرار الٰہی　　نہ دریا گنجد اندر گوش ماہی

صرف ایک جسم انسانی کا مختصر تذکرہ

۷۲۰۰۰

اس میں بہتر ہزار ناڑیاں ہیں - مگر یوگ شاستر ساڑھے تین کروڑ تک بیان کرتا ہے اور ان کی

تقسیم تینوں گنوں کے انوسار علیحدہ علیحدہ ہے ۔ باوجود علیحدگی ایک دوسری کے معاون بھی ہیں۔

آسن بعد میں ان سے یوگیشر کام لیتے ہیں۔ اس لئے جو کہ لکھ آسن بیان کئے جاتے ہیں۔

ان کی شرح تو شاید کسی خاص گرنتھ میں ہوگی ۔ یا گرو کے شغل سے ہوتی ہوگی۔ مگر عام طور پر دس

ناڑیاں پردھان ہیں۔ ایڑا[1] ۔ پنگلا[2] ۔ سوکھشمنا[3] ۔ گندھاری[4] ۔ ہستی جیولا[5] ۔

پشپا[6] ۔ یشیا سونی[7] ۔ النبو کھا[8] ۔ کوہو[9] ۔ شانکھنی[10] دائیں ناسکا میں ایڑا

بائیں ناسکا میں پنگلا۔ ان کے وسط میں سوکھشمنا ۔ دائیں آنکھ میں گندھاری ۔ بائیں آنکھ میں

ہستی جیولا ۔ دائیں کان میں پشپا ۔ بائیں کان میں یشیا سونی ۔ مکھ میں النبو کھا لنگ میں کوہو۔
آلہ تناسل

مول آدھار میں شانکھنی ——— انسان کے آلہ تناسل و مقعد کے درمیان جو سیونی ہے
مقعد

اُس سے نو انگل میرناف کے وسط میں (کند کا ستھان ہے) یہ کند چار انگل چوڑا ہے بیضہ مرغی کی

طرح اس کی بناوٹ اور رنگت ہے ۔ ہر چہار طرف سے توچا اور کف سے آلودہ ہے ۔ اُس کند کے وسط میں

سوکھشمنا وغیرہ کا اصل ہے ۔ پچھلے حصہ میں میرو ڈنڈ کے رستہ برہم مندر تک گئی ہے ۔ سوکھشمنا کند
بنیاد

کے عین وسط سے چل کر آدھار چکر میں آئی ہے ۔ آدھار سے ادھشٹھان ۔ وہاں سے منی پورک

اس سے اناہد چکر میں ۔ یہاں سے کنٹھ چکر ۔ یہاں سے سوکھشمنا غرب کی طرف گردن کے پچھلی طرف

جو میرو ڈنڈ ہے اُس کے رستے برہم مندر کو جاتی ہے ۔ شرق کی طرف ابروؤں کے وسط میں

جو آگیا چکر ہے اس رستہ سے برہم مندر کو جاتی ہے ۔ قاعدہ کے مطابق پرانایام کے ابھیاس
مشق ضبط انفاس

سے ناڑی چکر شدھ ہونے سے سوکھشمنا کے ذریعہ بدن سے پران سہل ہی دسم دوار

میں جاتے ہیں۔ اس جسم میں پران وایو انچاس قسم کے ہیں۔ ان میں دس پردھان ہیں۔ پران۔ اپان

سمان۔ اودان۔ ویان۔ ناگ۔ کورم۔ کرکل۔ دیودت۔ دھننجے

ہردے میں پران گودا میں اپان ناف میں سمان کنٹھ میں اودان سارے جسم میں ویان اور ناگ وغیرہ

جو پانچ ہیں۔ ڈکار۔ ہچکی۔ جمائی۔ چھینک۔ بادِ مخالف یہ بھوک پیاس سردی گرمی کی حالتوں میں کام

کرتے ہیں۔ جسم میں چھ چکر ہیں۔ اول۔ گودا اور لنگ کے وسط میں (و) سے س تک

آلہ تناسل

چار اکھشروں یعنی وا۔ شا۔ کھا۔ سا کے چار دل پتے آتشی رنگ آدھار چکر ہے۔

دوسرا۔ آلہ تناسل کے اوپر مخفی جگہ میں ب سے ل تک چھ اکھشروں سے چھ دل پتے یعنی۔ با۔ بھا

ما۔ یا۔ را۔ لا سورج کی مانند سوادھشٹھان چکر ہے۔ تیسرا ناف میں ڈ سے پھ تک

تک دس اکھشروں کا دل پیت یعنی ۔ ڈا ۔ ڈھا ۔ رنا ۔ تا ۔ تھا ۔ دا ۔ دھا ۔ نا ۔ پا ۔ پھا

سرخ رنگ ۔ منی پور چکر ہے جو تھا پردے میں ک سے ٹھ تک بارہ اکشروں سے مزین
حمید

دوادش دل طلائی خالص کا رنگ (کا ۔ کھا ۔ گا گھا گاں ۔ چا ۔ چھا ۔ جا ۔ جھا ۔ یا ۔ ٹا ۔ ٹھا) اناہد چکر ہے ۔ پانچواں حلق میں ا سے آ تک کھورس دل ہے یعنی
بارہ پکھڑی

سولہ ماترا ۔ ا ۔ آ ۔ ا ۔ ای وغیرہ ماہتاب کی مانند ۔ وشودہ چکر ہے ۔ چھٹا

ابروؤں کے درمیان حہ ۔ لو دو اکشروں ہے ۔ کھا دو دل سہت خون کی رنگت کا آگیا

چکر ہے ۔ ساتواں دسم دوار میں سہت ۔ چت ۔ آنند جوتی سروپ استھان دل پیت
ہستی علم سرور

صفا بلور کی طرح برہم رندھر چکر ہے ۔ اول چکر یعنی آدھار چکر میں گنیش ۔ دوسرے میں برہما ۔

تیسرے میں شنو چوتھے میں مہادیو پانچویں میں جیو آتما چھٹے میں گورو جی ساتویں میں وپایک برہم
کل محیط روح پرماتما

اسیطرح سے اپنی شکتیوں اور واسنوں کے شمیت جاننا - دس ناڑی - دس وایو - کھٹ چکر کو دھیان کرے
سواری عورتیں

لعدازاں شٹ کرم کا ابھیاس ہونا چاہیے - شٹ کرم حسب ذیل ہیں -

سورج بھیدن - اوجائی سیت کاری - شیتلی - بھستر کا - بھرامری
مورچھا پلاوتی تشریح -

باہر کی ہوا کو پہلے دائیں ناسکا کے رستہ آہستہ آہستہ جمع کرنا - سکھا سے ناخنوں تک ساری
سوریہ بینی

جسم میں حسب طاقت صبر کرنا - پھر بائیں ناسکا کے رستے آہستہ آہستہ نکالنا اسکا نام

سورج بھیدن ہے - منہ کو بند کرکے جسطرح شبد کو حلق سے ہردے تک پران وایو پہنچ سکے -

پہلے قاعدہ کے مطابق دائیں ناسکا کے ذریعے جمع کرنا پھر طاقت کے مطابق پرکرنا اسکا نام اوجیائی[۲] ہے

قاعدہ مذکور کے مطابق منہ سے ہوا جمع کر کے پھر حسب طاقت پرکرنا ناسا دوار نکالنا یہ سیت کاری[۳]

ہے - کاگ کی زبان سے یعنی منقار کیطرح جیبھ کو منہ سے تھوڑا سا نکال کر اندرونی ہوا کو اندر

جمع رکھنا اور مذکورہ قاعدوں کے مطابق حتے الامکان پر رکھنا - پھر ناسکاؤں سے آہستہ آہستہ

باہر نکالنا یہ ستلی[۴] ہے - منہ بند کرے جیسا کہ لوہار کھل دھونکتا ہے اس طرح سے اپنے

جسم میں جو ہوا مقیم ہے ایک ناسکا کے راستے جلدی جمع کرنا پھر نکالنا جس ناسکا سے پر کرنا

اُسی سے نکالنا اسطرح بار بار دخول و خروج سے جبوقت تکان معلوم ہو - دائیں ناسکا

سے جمع کرنا پھر پہلی طرح نکالنا اسطرح متواتر کرتے رہنا اس کا نام بھستریکا[۵] ہے

جس طرح بھنور کی گنجار ہوتی ہے اُسی طرح گنجار سے بائیں ناسکا کے رستے ہوا کو روکنا یعنی جمع کرنا

بقدر حسب طاقت جمع رکھنا۔ جس طرح بھنور کا بند ہوتا ہے۔ اسطرح آہستہ گنجار سے دائیں

ناسکا کے رستے آہستہ آہستہ باہر نکالنا اس کا نام بھرمری ہے۔ مندرجہ بالا قاعدہ سے

ہوا جمع کی ہوئی کو پھر وکھے ہاں جالندھر بندھ (جس کا ذکر آگے ہوگا) حلق سے نہایت

استحکام سے جمع کرنا بقدر حسب طاقت جمع رکھنا۔ پران وایو کو ناسکا کے رستہ سے آہستہ آہستہ

باہر نکالنا اس کا نام مورچھا ہے۔ بیرونی ہوا کو ودرتک (پیٹ) پیر کرنے سے گاہد جل
عمیق پانی

میں اوپر تیرنا اس کا نام پلاونی کمبھک ہے۔

نمبر ۱ پرانایام یعنی حبس دم کا قاعدہ نیز دیکھو ضمیمہ ضمیمہ،

اِڑا جو بائیں ناسکا کی طرف کی ناڑی ہے اس کے ذریعہ سولہ ماترہ تک پران وایو کو

پُر کرنا اور ۶۴ ماترا تک اُس کو جسم میں جمع رکھنا یا ۳۲ ماترا تک - پنگلا دائیں ناسکا

کی طرف کی ناڑی ہے - اس کے ذریعے پران وایو باہر نکالنا نہ جلدی نہ دیر سے -

نوٹ

زانو کے گرد ہاتھ گھما کر ایک چٹکی بجانا اس قدر وقفہ کو ماترا کہتے ہیں .

آٹھ پہر میں چار بار پرانایام کا ابھیاس کرے - صبح صادق ۱ دوپہر ۲ شام ۳ نصف شب ۴

ان چاروں وقتوں میں ۸۰ - ۸۰ پرانایام کرنے چاہئیں . جس وقت پران وایو محو ہوتی ہے

اُس وقت دل کو خاص طاقت حاصل ہوتی ہے - اور نہایت مستقل اور مضبوط ارادہ بن جاتا ہے -

جس وقت دل کو طاقت جمعیت حاصل ہوتی ہے اُس وقت پران وایو بھی طاقتور ہو جاتی ہے -

ایسی حالت میں پرانوں کو واپس لوٹانا ایک نہایت مشکل امر ہوتا ہے۔ اسی طرح دل کا۔ اگر منقبض پرانوں کو

منتشر کرنے میں جلدی ہرگز نہیں کرنی چاہیئے بلکہ آہستہ آہستہ لوٹانا چاہیئے۔ پہلے اپڑا کے راستے

پران وایو کو روک کر پھر حسب استطاعت جمع رکھکر اس کے راستہ سے نکالنا شروع کرے۔ اسی طرح چندر

روپی اپڑا اور سورج روپی پنگلا کے ذریعے پرانایام کی مشق سے تین مہینہ تک گوپ سادھک

کی ناڑیاں شدھ ہوتی ہیں۔ قاعدہ کے مطابق پرانایام کے ابھیاس سے ناڑی چکر صاف ہونے پر

سوشمنا کا مکھ [illegible] آرام سے [illegible] ہے۔

پران دسم دوار میں جا سکتے ہیں + کنڈلی (ایک گرہ مغبولہ) سوشمنا کو اپنے جسم سے لپیٹ کر

اور ۳½ بل دیکر اپنے دم کو منہ میں دبا کر۔ ناف کے ہمیشہ عین وسط میں مقیم رہتی ہے۔

یہی وجہ ہے کہ انسان کے پران سوکشما میں نہیں جا سکتے۔ اس لئے پرانوں کو دسم دوار میں لے جانے کے شائق

ناممکن ہو بہتر اس موقعہ پر پرانوں کو ٹھہرا کر بیانے اوس کنڈلنی کو جلد گمان کرتے ہیں۔ ایسے

یوگ ابھیاسی کو ہی یوگ کا لطف آسکتا ہے۔ (گیر بیانیر بندھ لگا کر پرانایام کا قاعدہ استعمال ہوتا ہے)

بندھ تین ہیں۔ اوڈیان[1]۔ جلندھر[2]۔ مول[3] پرانوں کا نکالنا۔ جمع رکھنا

پیٹ کے غرب کی طرف پر رکھنا ناف کے ذریعے اوپر جمع رکھنا یہ موت کو جیتنے والا اوڈیان[1] ہے۔ Back

حلق کو سنکوچ کرکے ٹھوڑی کو ہردے کے نزدیک نہایت استحکام سے لگانا یہ ضعیفی اور پیری کو

روکنے والا ہے۔ جلندھر بندھ[2] ہے + سدھ آسن کے ذریعے پہلے بائیں پاؤں کی

ایڑی سے گدا اور لنگ کے وسط میں جو یونی ہے اسکو دبا کر پران وایو کو اندر جمع کرنا گودا کو سنکوچ

کرکے اُس کا نام مول بندھ ہے + اوڈیان بندھ یعنی پرانوں کی روک یا جالندھر بند

پرانوں جمع رکھنے کے وقت - اور مول بندھ پران کو بھرنے کے وقت ایسا استعمال کرنے سے ان تینوں

بندھنوں کے ابھیاس سے کنڈلی شکتی کا پتہ لگتا ہے - اوڈیان بندھ و مول بندھ کرنے سے

اپان وایو اندر جمع ہوتی ہے - جالندھر کرنے سے پران وایو نیچے جمع ہوتی ہے - تو پھر پران اپان

کی ایکتا ہونے سے جٹھراگنی (حرارت غریزی) نہایت تیز ہوتا ہے - اس کی حرارت سے بے ہوش ہو کر کنڈلنی

سوکھشمنا کو منہ سے چھوڑ دیتی ہیں ، یہ کنڈلنی اس گرمی کے شعلہ سے اسطرح بھاگتی ہے جس

طرح سرپنی سیدھی سی کی طرح سوراخ میں جا گھستی ہے - اسیطرح یہ کنڈلنی صاف و سیدھی ہو کر

سوکھشمنا کے ساتھ مل کر برہم مندر میں جا سماتی ہے - پھر جب سوکھشمنا راستہ صاف ہو جاتا ہے

پھر پران اور یوگی کا سوکھشم شریر بھی ساتھ ساتھ چل سکتے ہیں۔ غرضیکہ آدھار چکر سے متصل

لطیف جسم

تریون اگنی کنڈ سے مول بندھ کر کے اس استھان سے اگنی بھی ساتھ ہو جاتا ہے۔ اس کے

نتیجہ سے یوگی کو گمن آگمن کی پراپتی ہوتی ہے۔

"پرانام یام کے ابھیاس سے دھارنا میں من قائم و شدھ ہوتا ہے۔"

پرتیاہار کرنا - مرغوب و نامرغوب اشیا جو حواسوں کے ذریعے محسوس ہوتی ہیں۔

اُن کی محبت و نفرت کو بھلا دینا یعنی نرم - سخت خوبصورتی بدصورتی لذت خوردنی دیدنی

شمیدنی - شنیدنی - گفتنی غرضیکہ لذات محسوسات سے آزاد ہونا کیونکہ ان کی ترک کا نام ہی

جسم کی محبت کا ترک کرنا - دراصل موتو قبل انت موتو یعنی مرنے سے پہلے مرنا اسیکو کہتے

ہیں - اس جسم میں ۲۵ مرم استھان ہیں - ان سب سے من کو آزاد کرنا ہر دو انگوٹھا پاؤں

محسوسات کے آلہ

دونو ٹخنے۔ دونو ساق۔ دو دل کے اصلی مقام۔ دو زانوں کے درمیانی حصہ دو ابروؤں کے درمیانی حصہ
بن ودت

مقعد۔ کمر۔ آلہ تناسل ناف۔ ضمیر۔ حلق۔ تالو۔ سوراخ بینی۔ ہر دو چشم کے دونو لعلین پیشانی

اینڈ
برہم مندر کی یا ان تمام جگہوں میں پران وایو کو گردش دینا یعنی اُتارنا۔ چڑھانا غرضیکہ دل اور حواس
اُم اللہ

کو لذات سے باز رکھنا بھی بھاری ریاضت ہے۔ کیونکہ انسان کے اندر بہشت اور دوزخ ہیں

تمثیل جسم ایک رتھ ہے۔ اور آتما اس میں سوار ہے۔ اور آنکھ وغیرہ اندری اس رتھ کے گھوڑے ہیں
روح

پرماتما سارتھی اعمال ان کا رستہ ہے۔ نجات کے رستہ ادھیاتم ~~جمنا ہے~~ ~~سکھیا~~ نابھی کر
ذات مطلق رتھ چلانے والا ضمیر خلق

کنٹھ کوپ ادھی بھوتک۔ ادھی دیو اس سبب سے دھارنا کے دلیش تین قسم کے ہیں۔
قیام کی منزلیں
حلق

جنمیں ہردے چکر نابھی چکر کنٹھ کوپ آدھار چکر زبان کا اگلا حصہ۔
ضمیر ناف حلق آلہ تناسل اور مقعد کا وسط

ناسکا کا اگلا حصہ - ابروؤں کا درمیانی حصہ یہ ادھیاتم ہیں ۔ سورج منڈل - چندر منڈل

دھرو اُدے - تجھتر آدھی دیوں جواہرات - اُتم درخت کی شاخیں - سالگرام اوگ کی مورتیاں ادھی بھوتک

ہیں - انمیں کہیں بھی دل لگاکے دھارنا کرے تو دل استھقت یکو ہر ندرہ ہوسکتا ہے - اور بھومی -
زمین

جل - تیج - وایو - آکاس ان پانچ مہا بھوتوں میں پانچ طرح کی دھارنا ہوتی ہے - انمیں
پانی اگنی ہوا خلاء

پاؤں سے زانوؤں تک پرتھوی - اور زانو سے مقعد تک جل مقعد سے ضمیر تک اگنی ضمیر سے ابروؤں تک

یعنی میانہ ہر دو ابرو ہوا - ابروؤں کے درمیانی حصہ سے لیکر برہم رندر تک آکاش تت ہیں -
ام الدماغ

جب یوگ ابھیاس کرتے ہوئے دھواں - سورج - اگنی - ہوا - کرم شب تاب - بلور - منی چندر ما

اس قسم کے نظارے ضمیر میں ظاہر ہوں - تو پھر سمادھی کے ذریعے بہت جلد برہم کا ساکشات
۲۱ لبد

ہوجاتا ہے - پھر تمام دنیا کو عرصہ کا خواب سب طرف سے شونیہ نظر آوے - اسی طرح کی دھارنا
خالی

کرنے سے بھی دل استھت ہوجاتا ہے - سرب شکتیمان جو تمام موجودات کا آفرینندہ ہے - اس کے
مقیم

تصور میں بھی دل مقیم ہوسکتا ہے - (اسکا دھیان)

جو ایشور اودیا - اسمتا راگ دویش ابھینویش یہ پانچ قسم کے کلیش ہیں
بدعلمی بُرمساوات محبت نفرت

اور شبھ و اشبھ جو متضاد فعل ہیں - ان کا جو سکھ دکھ ثمرہ ہے - ان کا جو باعث ہے - ان سب سے آزاد

وہ ایشور ہے - اس لئے وہ ایشور - خود مختار - محیط کل - دائم آزاد ہے اور قوت پیدائش قوت پرورش
وشنو برہما

قوت فنا اندر - کشب - دکش آد جو پرجاپتے ہیں - ان سب کا حکمران و مالک ہے - او کار ج
مہادیو

پرت یہنج سے بری ہے - پرکرتی سے پرے ایسے دیو کو (جینا نا تھ مانتا ہے) برتر از قیاس و وہم و عقل
وہم

منزہ

پاک از تمثیل ہے وازنقش اوس ایشور کا نام (اونکار ہے) آدرشٹ نگرھ۔ متوحی بھاونا

ॐ اسم اعظم

کرنے گریہ۔ سگرون۔ سروشکتیمان اسکے نام ہیں۔ اس کے جپ کرنے سے ایشور کی

ورد

قربت اور پرسنتا ہوتی ہے۔

ظہر علامہ

آکار۔ اوکار۔ مکار۔ اردھ ماترا اس طرح سے چار مفردات میں یہ تقسیم ہوتا ہے۔

بلحاظ حالتوں کے (عالم بیداری میں وشو وراٹ) یہ آکار سے مفہوم ہوتا ہے۔ بحالت خواب

تیجس ہرن گربھ یہ اوکار کا مفہوم ہے۔ حالت سکھپتی پراگیہ۔ ایشور یہ مکار سے

خواب غفلت

حالت توریا۔ ساکھی۔ برہم یہ اردھ ماترا کا مفہوم ہے۔ اردھ ماترا کو اماترا اونکار

نام حالت سے مبرا

بھی کہتے ہیں۔ اس طریقہ سے چاروں ماتراؤں کا ارتھ یاد کر کے پھر آکار۔ اوکار ہیں۔

مطلب

اوکار - مکار میں مکار اردھ ماترا میں محو کرکے شغل رکھے یہ اونکار سے مراد ہے - اگرچہ

چاروں ویدوں میں جپ - سوئت رچا - یجو ایک اکھشر آدک سام میں - اور انہیں گایتری

منتر اوتم ہے - گایتری سے ملا ہوا - برہمنوں کے ذریعہ سمجھا ہوا اونکار منتر اُتم ہے -

مندرجہ بالا قاعدہ کے مطابق اصلیت سمجھ کر اونکار کا جاپ کرنے پر تب پش چین جو اننتر آتما ہے

اُس کا ساکھشات کار ہو جاتا ہے - اونکار ہی پر - اپر برہم سروپ ہے -

دوسرا قاعدہ یہ ہے - کہ ایک اونکار جیوتی ہی مصفا خلا کی طرح ہر جگہ محیط ہے -
عین نور

درڑھ -	اننت	اچل	نت	آد	مدھ	انت سے رہت
مستحکم	بے تعداد	غیر متحرک	دائم	آغاز	وسط	انجام سے بری

ستھول -	سوکھشم -	اناکاش	آوان	اروپ	ارس	اگندھ	ابری
کثیف	لطیف	بے شکل	بلا رنگ	لاحال	لاذائقہ	بلا بو	بے حد .

انامی آنندروپ سرب جگت کارن اموُرت اجنم اونانشی ادرش

بلانام عین سرور آفرینندہ بلاتصویر نہ پیدا ہونے والا نہ فنا ہونے والا۔ نظر میں نہ آنے والا۔

گیانی جیون کرے درشن سب سے اندر باہر۔ ہر طرف منہ والا آنکھ والا۔ پاؤں والا۔ لمس والا۔

عارفوں کو نظر آنے والا

ہاتھوں والا اور ان سب سے نرالا اور نظیر ہیں لانے والا جو ست چت آنند برہم ہے۔ اسکو
یعنی علم سرور

(چینتا ناتھ سمرن کرتا ہے) دھیان روپ منحصر سے پرماتما کا ساکشات کار ہوتا ہے۔ جب
اظہار یعنی تصور استغراق

دھی بدار کتھ سروپ پاکر من اپنا آپ بھلا دیتا ہے۔ یعنی ہر قسم سے امتیاز جو دوئی کا
مطلوب

خاصہ ہیں۔ ترک کرکے مطلوب میں مقیم ہو جاتا ہے۔ اس کو سمادھی یعنی مراقبہ وصل حق

کہتے ہیں۔ یہ جسم برہمانڈ روپ ہے۔ تالو میں چندرماں۔ آٹھ کلا
کل عالم

استحقت ہے۔ جو رات دن ادلنا کو پر آب حیات برساتا ہے۔ اور یہ آب حیات دو حصوں میں منقسم

ہوتا ہے ۔ جسم کی حفاظت کے لئے **ایڑا** جو بائیں سوراخ کی طرف ناڑی ہے اُس کے ذریعے

تمام جسم کو سیراب کرتا ہے ۔ ایڑا کا قیام بائیں بھاگ میں ہے ۔ شدھ میرو چندر ماں آنند سے

اپنے منڈل سے ایڑا کے وسط سے جسم کا محافظ ہے ۔ میرو ڈنڈ کے نیچے بارہ کلا سنجلت

دائیں طرف سورج استھت ہے ۔ پنگلا ناڑی کے ذریعے ۔ پرجاپتی سروپ گتی ادیرو ہے ۔

سورج امرت دھاتو کو اپنی کرنوں سے کھا جاتا ہے ۔ اور وایو منڈل کے ساتھ جسم میں گردش کرتا

ہے ۔ گدا سے دو انگل اوپر میڈھو سے دو انگل نیچے مدھ میں چار انگل وستار کا **آدھار پدم** ہے
تعدد

اُسکی ڈنڈی یعنی آلہ تناسل میں چھ یونی ہیں ۔ یہ یونی یوگیشوروں کو معلوم ہوتی ہے ۔ اسی مقام پر
ناس

کنڈلنی شکتی $3\frac{1}{2}$ بل سے حلقے خمیدہ صورت سے بجلی کی طرح چمکتی ہوئی سوکھشمنا کی رستہ میں مقیم ہے
پیچ

زبان چشم
یہ ناڑی ۔ مول آدھار سے اوٹھکر جیہوا ۔ نیتر پاؤں کے انگوٹھا ۔ گدا ۔ کان ۔ گلہ ۔

بغل ۔ انگلیاں ۔ پاد ۔ لنگ تمام اعضاؤں میں پھیلی ہوئی ہے ۔ یعنی مول آدھار سے چل کر اپنے

[12]
اپنے ستھانوں میں جا داخل ہوتی ہیں ۔ دوادش کلا سے لیت ہے سورج منڈل کے وسط میں پر جو لت اگنی

بروہنل حرارت غریزی

دستی کے تمام پراں ہضم کرتی ہے ۔ وہ وشوانر اگن ہے جو جسم کو برقرار اور طاقت میں رکھکر ضعیف
غذا

نہیں ہونے دیتے ۔ اس وشوانر اگن کو گورو کی ہدایت کے مطابق روشن کرے ~~یعنی کی ہوتی~~

نت آن کا ہوم کرے ۔
غذا کھانا

یوگ وتیا گورو کی تلقین سے ۔ جب سے پاک ۔ معمولی غذا کھاوے اور اسی کھانا میں ہم

آسن باندھ کر یوگ ابھیاسی پرانایام کرے ۔ دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے پنگلا کو روک کر

ایڑا سے سانس چڑھاوے - حسب طاقت اُن کو روکے پھر پنگلا سے خارج کرے۔ پھر پنگلا

سے جمع کرے۔ طاقت کے مطابق قائم رکھے - پھر ایڑا سے آہستہ آہستہ نکالے - بکتی سے

وسلوک کرے - ایکاگر برت رکھے - صبح۔ دوپہر شام نصف شب ان چار وقتوں
دل جمع

میں ابھیاس کرے - کھٹا - کھنڈ - تیز نمک - تلخ غذا کا استعمال نہ کرے - بہت چلنا پھرنا

نہ کرے - صبح غسل کرے تیل ملنا - چوری - ہنسا - مجامعت - کسی سے زیادہ محبت

آگ تاپنا زیادہ نہ کھانا - یوگ ابھیاسی و تیاگ دینا چاہیے ۔ روغن زرد - دودھ شہد
کافور

پان وغیرہ خوشبویات کا استعمال - صفا لباس - چورن شیرینی زبانی - صاف مکان میں رہائش

تنہائی پسند - یوگ شاستر کا شروّن یا مطالعہ ویراگ دھیرج کھشما ریاضت
سننا ترک لذات تحمل درگزر

صفائی - پاکیزگی - شرم - گورو کی خدمت یوگ ابھیاسی کو لازمی ہے ۔ جب سورج ناڑی پنگلا

چلتی ہو اُس وقت غذا کھاوے اور چندر ناڑی اِڑا جب چلے تو سووے - غذا کھا کر پائین

گرسنگی میں یوگ ابھیاس نہ کرے - اس قاعدہ سے ابھیاسی کا تین گھڑی تک پرانایام جب قائم

ہو سکے گا تب اُس کو مقصد برآری ہوگی - پران زبان بندھ جیو آتما پرماتما اسکو ایک استھائیں

لانے کو استھان بتے ہیں - **دوسرا قاعدہ** - زبان کو تالو میں قائم کرے جو پران وایو کو پیوے

تو تمام بیماریاں رفع ہوں - یوگی پران اپان و ہونٹوں کو زاغ کی منقار کی طرح لمبا کرکے وایو

پان کرے تو ملت لدھ ہو - یوگی ہر روز صاف ہوا کھائے تو نقصان نہ ہوگا یوگی زبان کو اوپر کرکے

چندر ناڑی سے نکلا ہوا آب حیات پیتا ہے - جو یوگی راج دانتوں کو نیچے دانتوں سے دبا کر

آہستہ آہستہ وایو پان کرکے کنڈلنی شکتی کا تصور باندھے تو سدھ ہو۔ بدھوان یوگی دانت سے

دانت دبا کر آہستہ آہستہ وایو پان کرنے سے موت کو جیت سکتا ہے۔ یہ سادھن چھ مہینہ تک

کرنا چاہئے۔

یوگ چار پرکار کا ہے۔

(منتر۱ - ہٹھ۲ - لے۳ - راج۴) سادھک بھی چار قسم کے ہیں۔ مردھ۱ - مدھ۲

اردھ ماترا۳ اردھ ماتر۴ اُتم - **مردھ** سادھک مند اُتساہی - جھوٹھ - چت - بیادھ گرست

گو رو نندک - لُلبھی - استری ورشی - پاپ بدھی - زیادہ کھانے والا - شوخ - ڈرپوک - بیمار -

بیر آدھین - سخت دل - مندو بیر چ والا - دُر بدھی - غرضیکہ ہمہ عیب معیوب - اگر شردھانت ہو تو

منتر یوگ کا مستحق ہے - **مدھ** سادھک - متوسط عقل - رحمدل - نیک کاموں کا خواہشمند

شیریں گفتار - رنج و راحت کا بھتلا - غرضیکہ معمولی سمجھ کا ہٹھ یوگ کے قابل ہوتا ہے۔

اردھ ماترا سیادھک - سکھ ربدھی - یہ یوگ کے قابل آزاد - ویروان - رحم میٹو -

سلیم الطبع - راست باز - جوانمرد - سمادھی یوگ - عقیدت مند گورو پوجک یہ سے

یوگ کا مستحق ہے - ہٹھ یوگی بھی یہ یوگ یعنی سمادھی کے قابل ہو سکتے اردھ ماترا تم

ساوک مہاں ویریہ وان - اوتساہ یکت - سروپ وان شاستر کے ابھیاس شیل

نیاتت معز   کمال شوق   مستقبل .   عالم   ان تھک

ساودلان سوئیں یوبن سمپن جیتندری بے خوف پاک طینت -

زندہ دل   بیدار جوانی   حواسوں پر قابض

سخی - خوش خلق - شرناگت پالک سنتوکھ - عقلمند - صابر - عفو پیشہ

اوپکاری   مستقل مزاج

ایماندار - راستباز - گوروکا مطیع - بری صحبتوں سے محفوظ - بیماری سے بچا ہوا

ایسا انسان ہر قسم کے یوگ ابھیاس کا مستحق ہے۔ ادھ تین سال میں سدھ ہو جاتا ہے۔

پرتیک اوپاسنا

گہری دھوپ میں اپنے سایہ کو نظریں جما کر دیکھنا۔ یا شیشہ میں دیکھنے کی مشق سے

آتم لابھ ہو سکتا ہے۔ اس قسم کی اوپاسنا سے ضمیر میں اپنے جلوہ کا عکس پرتیت ہوتا ہے۔

اوپرانایام دونو انگوٹھوں سے دونو کان دونو سبابہ سے دونو آنکھیں دونو وسطی

سے سوراخ بینی خنصر و بنصر سے منہ بند کرے اس طریقہ سے یوگی وایو نرودھ بارم بار کرے

چاہے کیول کنبھک یا پورک ریچک کے ذریعے کرے تو جوتی سروپ آتما کا پروے

آکاش میں ظہور ہوگا۔ اور یوگی شری سمفرت پرماتما کانت ہو جن کرے گا۔ گویان کی سات ہوگا

کو پراپت ہوگا۔ جن کے نام یہ ہیں۔ وچارتا ۔ تنومان ۔ ستوپتی سینکلت ناکھا ۔ پدارتھ بھاونی

تیریگ ان سب کے کرتا دھرتا یا گولک بام دیو مچھندر ناتھ گورکھ ناتھ نارد آدی یوگی ہوئے

ہیں۔

آسن یعنی طریق نشست

سدھ۔ پدم۔ گپت سنگھ۔ بھدر یہ چار عام مستعمل ہیں۔ یوگی استھان میں ستھفت کرے

پھر بائیں پاؤں کی ایڑی اوپر یونی میں استھفت کرے ہردے کے اوپر چار انگل ٹھوڑی لگا کر

استھفت کرے اندریہ اچل رکھے۔ درشٹ سے بھرکٹی کو دیکھتا رہے۔ یہ سدھ آسن ہے۔
نظر سے دونو ابروؤں کے درمیان دیکھے
حواس قائم

اور اسکو بجر آسن ۔ مکتی آسن ۔ گپت آسن بھی کہتے ہیں۔ بائیں اور یعنی ران پر داہنا قدم اور

دائیں ران پر بایاں قدم ستھاپن کرے ۔ سیدھا بیٹھ جائے ۔ داہنا ہاتھ پیٹھ کے پیچھے گھما کر بائیں

ایک آسن لگانے سے ہی یہ سب کچھ ہو جاتا ہے

ران پر جو انگشت ہے اسکو پکڑے اسطرح بایاں ہاتھ سے دایاں انگوٹھا پکڑے۔ ہردے کے نزدیک

ٹھوڑی کرے۔ ناسکا اگر دیکھے اسکو پدم آسن کہتے ہیں۔ پرکھن کے نیچے سیونی کے

ناسکا

دکھش بھاگ دائیں پاؤں کی ایڑی ستھاپن کرے پھر زانو کے اوپر دونوں ہاتھ اوندھے کرکے

انگلی پھیلا کر مکھ پھاڑ کر جیبھ باہر نکالے۔ اگر چت ہو۔ ناسکا اگر دیکھے یہ
سامنے

سنگھ آسن ہے۔ پرکھن کے نیچے سیونی دائیں حصہ میں دائیں پاؤں کی ایڑی دے اور سیونی

کے دکشن بھاگ میں دکھش پاؤں کی ایڑی دھرے اور پیچھے اپنے دونو پاؤں ان میں
حصہ

دونو بھوجا کرکے باندھ لیوی۔ یہ بھدر آسن ہے۔ (یم و نیم) اہنسا ستیہ استی

ارجو۔ کشما۔ دہیرج۔ متوج۔ برہمچرج۔ متاہار۔ دین جیون پر دیا اس بعد سے

دس ہیں۔

پرانایام کا اور قاعدہ

پیٹ میں بھری ہوئی ہوا ۔ ناساگر دوارا باہر نکالے - جسم کو ہوا سے خالی کر دے ۔ شونیہ

بھاو سے قائم رہے یہ ریچک پرانایام ہے ۔ باہر کی ہوا ناساکاؤں کے ذریعے اندر

جمع کرے پران کو نیچے سے اوپر کی طرف لے جائے اس کا نام پورک ہے ۔ پہلے ریچک

پھر پورک کرے پران جمع کرے بعد اس کے ریچک پورک سے خالی کر پران جمع کرے اس کا

نام کنبھک ہے ۔ نہ ریچک نہ پورک کرنا اس کا نام کیول کنبھک ہے ۔

نہ ریچک نہ پورک کرنا صرف ناساکاؤں سے اسمقت پران وایو ایک بار ہی آرام سے لے

ہر دو بین کرنا اسکا نام کیول کنبھک ہے ۔ پورک میں برہما کا دھیان کنبھک میں وشنو کا

ریچک میں رودر تراٹک میں نرنجن کا دھیان کرے

پرتیہار - شبد سپرش روپ رس گندھ جس کے ساتھ ازلی
آواز لمس صورت ذائقہ خوشبو

طبعی طور پر حواسوں کا سمبندھ ہے۔ اُن کو بطور خطرات باز رکھنا۔ دل کو جمع کرنا

یعنی کسی حواس سے الفت نہ رکھنا یہ ایک پنچم انگ یوگ سادھن ہے۔ **دھارنا** - دل کو

کسی طرف نہ جانے دینا یعنی کوئی خیال پیدا نہ ہونے دینا۔ اپنے آپ میں قائم رہنا - گو مشکل

ہے - مگر جس قدر ہو سکے کرنا - **دھیان** - خیالات سے رک جانے کا نام اور

اپنے آپ کو میں قائم ہونے کو دھیان کہتے ہیں - **سمادھی** - جب دل دنیا بنت و چھوڑ تمام
مراقبہ

قسم کی خواہشوں سے مبرا ہو کر اپنے آپ میں محو ہو جاوے - اسکو عارف لوگ اسم و اہنکار لوگوں کا

جو لوگ ست عین بنا و بیرونی - دراصل خود بخود غیبی دستیں

سمادھی ہوتے ہیں ۔ دھارنا - دھیان - سمادھی یوگ کی منازل ہیں

یم و نیم وغیرہ سمادھی کے لوازمات ہیں ۔

اجپا گائتری

یہ یوگ شرشٹیوں کو موکش دواتا ہے ۔ (ہَں) نفس کی بیرونی آواز سے یہ نفس یعنی نجات دہندہ

دم باہر نکلتا ہے ۔ (سں) سے اندر جاتا ہے ۔ اس طرح دونو الفاظ کی ملاوٹ سے ہن سو

نفس کا جاپ یہ جیو سدا کرتا ہے ۔ جب گورو کی تلقین سے نالاہ کے مطابق سوکھمنا

نالی کے ذریعے ہنس ہنس الٹانے سوہن جب ہووے اس کا نام اجپا جپ ہے

ع زنیے وردت شود وردِ خدا اے دل نمیدانی - چونکہ آٹھ پہر

میں ۲۱۶۰۰ دفعہ ہنس منتر کا جپ ہمیشہ سب جاندار کرتے ہیں ۔ جانتا کوئی نہیں

دسواں کواچ

یکسوئی سے دل لگا کر اس سروڑ جپ میں ابھیاس کرنے سے دس طرح کا ناد (آواز) اُتپن ہوتا ہے۔

چنی چنچنی۔ گھنٹہ۔ سنکھ۔ تنتری۔ تال۔ وینو۔ مردنگ۔ بھیری۔ میگھ

ان نادوں میں سے نزر کرکے جو میگھ ناد ہے اس کا سادھن کرے۔ کیونکہ یہ ناد

برہم پراپتی کا اصلی سادھن ہے۔ (دس مدرا) مہا مدرا۔ مہا بندھ۔

مہا بیدھ۔ کھیچری۔ اوڈیان۔ مول بندھ۔ جالندھر بندھ۔

وپریت کرنی۔ شکتی چالنی۔ (چھ کریا) دھوتی۔ وستی۔ نولی۔ بجرولی۔

تراٹک۔ نیتی۔ کپال بھراتی۔ ان سے بلغمی۔ صفراوی ہر قسم کی بیماریاں

رفع ہو جاتی ہیں۔ (سدھی) انیما۔ مہیما۔ گریما۔ لگھیما۔ پراپتی۔ پراکرم۔ ایشا

وِشتا - یہ آٹھ سدھیاں یوگی کو پراپت ہوتی ہیں۔ مگر یوگی چونکہ واصل حق ہونے کا اصلی خواہشمند

ہوتا ہے۔ اس لئے اُن کو ترک کر دینا ہی مکتی کا باعث ہے۔

مہاں واک

تتوم اسی - پرگیانم برہم - اہنگ برہم اسمی - ایم آتما برہم

شام وید رگ وید یجر وید اتھرو وید

سری مہاں یوگی راج سوامی چینا ناتھ جی کا تصنیف کردہ سدھانت یوگ

ختم

اشٹانگ یوگ

اونگ برہم آنندنگ ۔ پرم سکھدنگ کیولنگ گیان مورتیم ۔ دوند آتیتنگ ۔ گگن سدرشنگ

تتومسی آدی لکشیا ۔ ایکنگ ۔ نتینگ بمل مچلنگ ۔ سرب سدھی ساکشی ۔ بھوتنگ بھاواتیتنگ

ترگن رہتنگ سدگر نتنگ نمامی

اجپا گائتری

اجپا نام گائتری یوگینا موکش داینی ۔ بسیہ سنکلپ ماترین سرب پاتے پرموچیتے

ہکارین دہر یات ۔ سکارین وِشتی پُنا ہنس ہنس تیموں منتر جیودر جپتی سردا ۔

طریقہ

صبح کے وقت سدھ آسن پر بیٹھ کر سنکلپ کرے ۔ ادہیا سگ پورسا آدھی

ہوراتر ۔ چرت ناسا پٹن ہر سر شواسنی ۔ شواس آتمک کھوٹ شت

ادہ لنگ دنشتی سنہہ سنکھیا کا جپ گایتری جپنگ کرکھی ۔

مول آدہار سوادھشٹھان ۔منی پور ۔ اناہت ۔ وشودھو ۔ آگیاچکر

برہم مندر استھیہ بھیا سدھ سرستی لکشمی گوری پران شکتی

گیان شکتی چت شکتی سمتے بھیو ۔ گنپت ۔ برہما ۔ وشنو ۔ رودر

جیو ۔ گورو ۔ پرماتما بھیو ۔ یتھا سنکلپا گنگ ۔ کھوٹ شتگ ۔ کھوٹ سہنک

سہنسر میلنگ ۔ جپا گائتری ۔ جپنگ ۔ پرتیکنگ لا نویدیامی

نویدنیا آدیراتا کال ہاربھیو دوتی پراتا کال پرینگ ناسائینی

سرت شواس آتمنگ کھٹ سٹ آدی لیک وشنی سہنسر سنکلپیاکم

جپا گائتری ۔ جب مہوراتر نیا اننگ کرکھتی اتی جاجانا جپا گائتری

سنکلپنگ کرتوا سوکرت ماچریت ۔

نوٹ ۔ یہ تمام ~~تبلتا~~ عبارات سنسکرت بھاشا میں صحت لفظی کے ساتھ بجنسہٖ یعنی حفظ کرنی چاہیئے ۔

اس گائتری کے برابر جیو اور ~~آتما~~ برہم کی ایکتا کرنے والا کوئی منتر نہیں ۔

اشٹانگ یوگ

نوٹ ۔ اصل گرنتھ بھاشا سُلیس میں ہے ۔ معمولی محنت سے پڑھا جا سکتا ہے ۔ اُلٹم میں ہے ۔

اُس سے یادداشت بھی اچھی ہو سکتی ہے ۔ مگر جو اردو دان کم و بیش بھاشا تک نہیں جانتے اور نہ

تھوڑی سی محنت گوارا کر سکتے ہیں ۔ ان کی آسانی کے لیے اختصار سے اس کا ترجمہ ضروری

ضروری مدارج کا کیا گیا ہے ۔ البتہ بعض جگہ اول مضامین کو جن کی کچھ صراحت یوگ سدّانت

میں درج ہے ۔ طوالت کے لحاظ سے مکمل اعادہ نہیں کیا گیا ۔

جو صاحب یوگ ابھیاس کے شائق ہوں ۔ انہیں واجب ہے ۔ کہ گورو جی سے اپدیش لینی نفیس کلام

اچھی طرح سے سمجھ ہوئے - یم - نیم - سادہن - آسن جمانا سب قاعدے

سمجھ ہیں - آسن - چوراسی لکھ ہیں - ان میں چوراسی سدھ لوگ استعمال کرتے ہیں۔

اور ان میں سے سولہ ۱۶ کا خصوصاً استعمال ہوتا ہے - اور ان سولہ میں سے دو نہایت آسان

اور مروج عام ہیں - پہلے یہ منتر پڑھ کر بعد یوگ ابھیاس شروع کرنا چاہئے - (اونگ نمہ سوائے

گرو دیو نادیو یوگ دلیاتمنے) سولہ ۱۶ آسنوں کے نام - سوستی - گئو مکھ - ویر

یوگ - کوکٹ - کورم - دہنکھ - اُتّھم تان - مور - شیو - سدھ - پدم - سنگھ - بھگ عدگ

ان کی تشریح کہ جس طرح یہ آسن جمائے جاتے ہیں - اس اصل گرنتھوں وغیرہ یوگ

مارگ پر کاشک گورنڈ سنگتا وغیرہ عموماً یوگ کے گرنتھوں میں درج ہے - جوں جوں کسی کو

شوق ہو استعمال کرے - مگر گورو کے بغیر سمجھنا نہیں چاہیئے - کیونکہ استاد کے بغیر کوئی بھی

ودیا نہیں آسکتی - چہ جائیکہ اس باطنی ودیا کا پتہ چلے چار آسنوں کی صراحت لوگ سدہانت

میں ہو چکی ہے - اس سے باقی آسنوں کا حال کوئی کوئی پا سکتا ہے - اس لئے سب آسنوں کی صراحت

نہیں کی گئی - شائقین خود سمجھنے کا سامان پیدا کر سکتے ہیں - پھر آسنوں کی وضاحت کی گئی ہے

دیکھو ضمیمہ -

جگہ جہاں ابھیاس کرنا ہے - ایسی ہو - بے خطر - مصفا اور دل کو فرحت بخش

ہو - کسی قسم کی تشویش نہ ہو - دل کی یکسوئی سے یم - نیم - پرانایام - پرتیہار - دھارنا

دھیان - سمادھی - کے قواعد کے مطابق روزمرہ حسب ہمت شغل کرنا چاہیئے -

غذا - لطیف - زود ہضم - مگر مقوی استعمال کی جائے ۔

کھوٹ کرم ۔ کے سادھن کے بغیر انسان یوگ ابھیاس کے قابل ہی نہیں ہو سکتا ۔ گو یہ مشکل

معلوم دیتے ہیں ۔ مگر جو فوائد ان سے ہوتے ہیں ۔ ان کا اندازہ نہیں لگایا جا سکتا ۔ سمجھو!

سے کونسا عقدہ ہے جو وا ہو نہیں سکتا ۔ ہمت کرے انسان تو کیا ہو نہیں سکتا ۔

آپ جانتے ہیں کہ ظاہری علم حاصل کرنے میں کیسے کیسے مشکلات کا سامنا ہوتا ہے ۔ یہ تو

علم باطن یعنی خدائی کا علم ہے جس قدر بھی حاصل ہو جائے غنیمت ہے ۔

کھوٹ کرم سادھن سے انسان کو کسی قسم کی بیماری ۔ کمزوری نہیں رہتی اور آئندہ ہمیشہ

بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے ۔ جب تندرستی ہزار نعمت ہے ۔ اور ایک قسم کے روزمرہ ابھیاس سے

بلا دوام ہو سکتی ہے ۔ تو اور کیا چاہیے:

تشریح کھٹ کرم

۱ دھوتی باریک کپڑا پندرہ ہاتھ لمبا ۔ پانچ انگل عرض اس کو نگلنا سیکھنا چاہیے پھر منہ سے نکال کر اس کو دھو ڈالنا چاہیے ۔ کوئی بیماری بلغم بادی کی نہیں رہتی حتیٰ کہ جذام تک بھی اس سے دفعہ ہو جاتا ہے ۔ **۲ وستی** ناف تک پانی میں ہو کر کولٹ آسن سے بیٹھ کر مول چکر سے پانی پیٹ میں بھرے ۔ جب پیٹ بھرا جائے تو پھر نکال دیوے ۔ مگر یہ ورزش گورو جی کے سامنے ایسا ہی کر سکتا ہے ۔ خود بخود سمجھ میں نہیں آ سکتی ۔ اس سے باد گولہ ۔ استسقا ۔ اس قسم کی بیماریاں دور ہو کر حرارت غریزی نہایت درجہ تک بڑھ جاتی ہے ۔ اور چہرہ کی رنگت شرابی ہو جاتی ہے خصوصاً آنکھیں نہایت چمکدار اور روشن ہو جاتی ہیں ۔ ہردا یعنی ضمیر کنول پھول کی طرح کھل جاتا ہے ۔

اور نہایت عمدہ عمدہ شبد پردے میں ہوتے لگ جاتے ہیں۔ **نیتی** ایک سوت کی ڈور بنا کر

سوراخ بینی سے سوس چلا کر منہ کے رستے باہر نکالے۔ اسکو **کپال شودھنی** کہتے ہیں

دبیہ درشٹی سے کئی پوشیدہ راز بنا سکتی ہے۔ اور کوئی بیماری دماغ میں نہیں رہتی **تراٹک**
اندرونی نظر

یہ حرف آنکھوں کا دھیان جمانا ہوتا ہے۔ نہایت باریک چیز پر نظر ٹھہرانے سے جب تک آنسو جاری نہ

ہوں دیکھتے رہنا اس سے آنکھوں کی تمام بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ اور نیند میں شانتی اور دل

خوشیات سے پاک ہو جاتا ہے۔ اس لئے یوگی زیادہ تر تراٹک کا ابھیاس کرتے ہیں۔ اس سے معت

کا ڈر بھی نہیں رہتا۔ اس کے متعلق سوامی جی کا رائے ہے۔ کہ یہ نہایت قیمتی بلکہ بے بہا ابھیاس

ہے۔ اسکو ہر طرح سے پورا کرنا مناسب ہے۔ آنکھ کی تمام بیماریاں اس سے دور ہو جاتی ہیں۔

نولی - یہ سواسوں کا تبادلہ نہائت زور سے کرنا پڑتا ہے - جیسا کہ کمہار کا چرخہ چلتا ہے اسطرح

سواس چلانا چاہیئے - یا جس طرح دودھ رڑکا جاتا ہے - سواس چلانا چاہیئے - اس کے لئے خاص

ابھیاس کی ضرورت ہے - اس کا ابھیاسی پرندوں کی طرح اڑ سکتا ہے - انتہ ہرن کا کنول جو الٹا ہوا ہے

سیدھا ہو جاتا ہے - کسی قسم کی بیماری جسم میں نہیں رہتی - حرارت غریزی حد سے بڑھ جاتی

ہے - اور جسم میں کوئی کمی نہیں رہتی تمام ناڑیاں شدھ ہو جاتی ہیں - غرض ابھیاسی کو اس سے

بڑھ کر کوئی کرم فائدہ بخش نہیں ہو سکتا - **پون وستی** - پہلے پانی سے وستی کرے پھر پون

ہوا بذریعہ انفاس پیٹ میں بھرے بدم آسن یوگ رواکو روک رکھے جب تک ہوا محفوظ رہیگی - تب

تک بھوک اور پیاس کا اثر نہ ہوگا - غرضیکہ بغیر کھانے پینے کے جسم رہ سکتا ہے - یہ نیتر پڑھکر

(اڈنگ ہرنگ کارے تمہ) کرے ۔ مول کنول ہمیشہ پرمعیت ہے ۔ اولٹی گنگا

جھم کو چلے یہ دستی بغیر جسم کے سب بھوگ بھوگ سکتی ہے ۔ **برہم داتن** ۔ سوالہ ہاتھ کی باریک

سوت کی رسی اور صاف داتن لیکر ناف تک چلانا ۔ مگر نہائت آہستہ آہستہ اس سے بلغم کا جالا

دور ہو جاتا ہے ۔ سوئی ہوئی ناگنی جس کو کنڈلنی شکتی کہتے ہیں اسکو جگا دیتی ہے ۔ اور برہم دوار کا

جو رستہ اس نے روکا ہوا ہے چھوڑ کر کوچ کر جاتی ہے ۔ اور نہائت زور دار اونکار شبد پرگٹ ہوتا ہے ۔

جو ناخنوں سے لیکر سر تک بھر جاتا ہے ۔ اسکے سادھن سے سروسکھوں کی پراپتی ہوتی ہے ۔

کپال بھراتی کی پدم آسن بیٹھ کر پرانس کا جاپ کرنا جس طرح لوہار کھل کو دھونکتا ہے ۔

اسی طرح ابھیاسی بہن کو جلدی دے اسطرح ریچک پورک کرے یہ کئی کرم سدھیوں کے

دینے والے ہیں - اس سے تمام جسم شدھ ہوجاتا ہے۔ کسی قسم کی بیماری نہیں رہتی۔ ان کھوٹ

کرم سادھنوں کے بعد پرانایام کا اصلی لطف آتا ہے۔

جب تک پران جسم میں رہتا ہے تب تک زندہ کہلاتا ہے۔ پران

نہ ہونے کے بعد مردہ اس لئے پرانایام یعنی حبس دم کا شغل یوگی کرتے ہیں۔ اس لئے جو یوگیشر ہوئے

وہ پرانایام کے بل سے جب تک اچھا ہوئی جسم کو رکھ لیا۔ جب جی چاہا چھوڑ دیتے ہیں۔

پرانایام ہی سے انسان زندگی پر قابو پاتا ہے۔

پرانایام - اس سے آتما کی شدھی ہوتی ہے۔ حواس کو جیت سکتے ہیں۔ دل جمع ہوتا ہے۔

چونکہ یہ جسم خاکی فانی ہے۔ اس لئے اس سے زیادہ محبت ضروری نہیں۔ محبت کے قابل وہ پرماتما ہے۔

جو دائم ہے لذات نفسانی سے محفوظ رہتا ہے - اور گوپ ابھیاس میں شاغل رہنا ہی انسانیت کا فرض

ہے - ورنہ انسان اور حیوان میں کوئی فرق نہیں - پدم آسن بیٹھ کر بایاں واکو وادیر

کی طرف ہوئے ٹھوڑی گلے سے لگائے - ریچک پورک اچھی طرح کرے - جسم سیدھا رکھے.

نکالنا داخل کرنا

کمبھک سے نرل نیر پیوے - ناساگر درشٹ ہو دونو ہاتھ گوڈوں پر قائم ہوں - چندر ناڑی کے چلتے

بائیں ناسکا

وقت ابھیاس شروع کرے - (ओं) کا دھیان کرے -

نوٹ - اوم لفظ جو اسم اعظم بیان کیا جاتا ہے - اگر زیادہ نہیں تو اسکے تھوڑے بہت معنی گورو سے

ضرور سمجھ لینے چاہئیں - یہ حرف ایک الشر تمام کائنات کا مخزن یا منبع یا سہارا ہے - غسل وغیرہ

صفائی کی بشرطیکہ ناممکن ہو چنداں پرواہ نہ کرے البتہ شانت چت ہونا ضروری ہے -

دل جمع

ابتدا سے پورک و کنبھک جس قدر ہو سکے کرے - اور ریچک نہ گھبرا کے کرے - چندر کا دھیان

یعنی تصور باندھے - یہ پرانا یام نہایت سکھدائی ہے - چندر سے پھر پورک کرکے کنبھک

سہج بھاؤ سے کرے - ریچک اڑا سے - دھیان سورج جو مہا پرکی اگن کے سمان نہایت چمکیلا ہے

نابھی منڈل میں دھیان کرے - چندر سورج ایسے طریقے سے سادھے کہ بغیر تکلیف کے آنند شروع ہو

ہو - اڑا سے پران پر کرکے ہردے میں جمع کرے - پنگلا سے باہر نکالے - اسکو شہوت نہیں ستا سکتی

یہ پرانایام یوگی کو پرم آنند کا داتا ہے - چندر سورج کا جیسے ابھیاس کرے - اڑا پنگلا کو ویسے

چلاوے - چندر کے گھر پورک کرے آہستہ آہستہ پیٹ میں بھرے - کنبھک طاقت کے مطابق رکھے -

پنگلا سے پران نکالے سورج کی طرف کنبھک قایم کرے

چندر کے رستے ہو یعنی پران خارج کرے - پھر چندر سے پران پیوے اور کنبھک قایم رکھے - آہستہ

آہستہ سورج کے گھر سے نکل آئے اڑا اور پنگلا دونو پرانوں کو چلا کر دونو سورج چندر سشمنا

کو ایک کرے - چندر کو سورج میں اور سورج کو چندر میں - الٹ پلٹ کرے یعنی اوت پوت کریوں

پرا دے ۔ روی بشنشی ناڑی سرل رہاوے ۔ تھوڑا کھانا کھائے ۔ تب مینہ میں سدھی پراپت ہو ۔

سوریہ اور چندر ناڑی

اپان پران ایک ہو کر برہم ناڑی میں پون سماوے ۔ ایسا ابھیاس چار بار کرنا چاہیئے صبح ۔ دوپہر

شام و نصف شب ۔ ایسا کنیک کرنے سے یوگی سوکھشما کو پراپت ہو کر تمام سکھ حاصل کر لیتا ہے ۔

بیس بیس سے کم ابھیاس نہ ہو ۔ چاہو دفعہ میں (۸۰) تک ہو جاتا ہے ۔ پرانایام تین قسم کا ہے ۔

ادنیٰ ۔ متوسط ۔ اعلیٰ ادنیٰ جس سے پسینہ جاری ہو ۔ متوسط جس سے جسم پر لرزہ

طاری ہو ۔ اعلیٰ جس سے بغیر کسی قسم کی تکلیف کے سمادھی کی نوبت ہو جائے ۔ پرانایام

سادھن کے بنا بھگوان کا دروازہ نہیں کھل سکتا ۔ غرضیکہ نہایت احتیاط و خاص طریقہ سے

ابھیاس کرے ۔ ورنہ سادھک کو نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے ۔ بارہ ۱۲ ماترا تک پورک کرنا دس ۱۰

تک خارج کرنا یہ ادنیٰ درجہ کا پرانا یام ہے ۔ اس سے دوچند متوسط ۔ سہ چند اعلیٰ ہے ۔ یعنی پورک
پرکرنا

ریچک ۔ کنبھک کا وقفہ بشرح صدر ہوسکے ۔ ایسے ابھیاس سے پرانا یام کی پراپت ہو جاتی ہے ۔ اور
نکالنا قائم رکھنا

گورو جی کے بغیر ایسا ہونا مشکل ہے ۔ پرانا یام سادھن سے سب پاپ دور ہو جاتے ہیں ۔ من و
دل

روک کر ہردے میں لے جاتے ہیں ۔ ہنوز لیکھا کا دھیان اسطرح ہوتا ہے ۔ آکاس میں پون پیدا ہوتی
ہوا

ہے ۔ جہاں دھنی ہوتی ہے ۔ گفتگو ۔ ناد وغیرہ وغیرہ شبد ظاہر ہوتے ہیں ۔ ایسے ابھیاس کو سب میاں
بڑی آواز

حاصل ہوسکتی ہیں ۔ (دولم) پورک سے بریما بھیو ۔ کنبھک شونجان ریچک شو کو مانئے ۔ تراٹک

نج نروان ۔ پرانا یام کے گن میں دھیاوے آتم ہیر تجے وسنا جگت کی چنتا سدا سو دھیر ۔
خواہش

اشٹ کنبھک

سورج بھیدنی[١] ۔ موجنی[٢] ۔ سیت کاری[٣] ۔ بستیلی[٤] ۔ بھستریکا[٥]

بھرمری[٦] ۔ مورچھا[٧] ۔ پلاونی[٨] ۔ (سورج بھیدنی) نرم آسن پر جو

نہایت آرام بخش ہو ۔ بجر آسن کے ابھیاس سے ۔ سورج کے گھر میں ہوا کو جمع

کرے ۔ ناخنوں سے سر تک کنبھک قائم کرے ۔ ریچک چندر کے راستہ ہو ۔ بار بار ایسا سادھن

کرنے سے نہایت گرمی پیدا ہو جاتی ہے ۔ کئی بیماریاں جو خواہ موروثی ہوں ۔ اس سے رفع ہو جاتی ہیں

یہ کیول شودھنی کا کام دیتی ہے ۔ بغیر آگ کے آرام پا سکتا ہے ۔ دو طرح

سورج بھیدن سادھنے سورج جلتا ہو ۔ گرمی کو برابر رکھے سیت رہنے ہو کر
سردی

(موجنی[٢]) دونوں سُر کو جمع کرے منہ کو بند کئے کنبھک کرتے ہیں ہو ۔ چندر ناڑی سے

ریچک کرے ۔ بار بار ایسا کرنے سے تمام بیماریاں رفع ہو جاتی ہیں ۔ حرارت غریزی بڑھ جاتی ہے ۔

استسقا یعنی جلندھر روگ۔ جریاں وغیرہ کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔ ددلیہ بیٹھا اور کھڑا چالتا

موجبائی تمدب کرے۔ جینا ناکھ سو سھحر جیوے سرب روگ وآیئے ہرے۔

۲

سرب کاری۔ زبان کو دانتوں میں دیر ہوں منہ میں لے جائے۔ کنجک پیٹ بس کرے ہوا

دونوں سکا سے ریچک کرے۔ سرد ہوا آدمی ہمیشہ جیتا۔ جھائی نہ آئیں۔ بھوک پیاس نیند کبھی ستائیں۔

کسی قسم کی کاہلی نزدیک نہ آئے۔ تالو سے زبان الٹ کر ہوں کو بھی سمجھا دی سکتا ہے۔ کسی قسم

۴

کی بیماری نہیں رہتی۔ سیتلی) زبان سے وائو کو پیوے۔ کنجک پردے میں رکھے۔ دونو

سر سے ریچک کرے۔ اوشن کال میں ایسا سادھن کرے۔ تمام جسم سرد رہے۔ صوا نزدیک گرمی کے دنوں میں۔

نہ آوے۔ پھیپھڑا کی بیماریاں۔ بادگولہ بھی اس سے رفع ہو سکتے ہیں۔ ددلیہ۔

سیتلی کاری ستلی مرم نہ جانے تو   ادش کال میں سادھئے جتنا بیت نہ ہو

ببید ۔

(بھستر کا) پدم آسن بیٹھے ۔ تن کو موند کر جلبندھ باندھے ۔ برہم دوار سے پران

لگاوے ۔ ناسکا کے سامنے سمان نظر رکھے ۔ ریچک پورک بارم بار کرے جس طرح لوہار

برابر

کس دھونکتا ہے ۔ اسی طرح یوگی پون کو چلا کر برہم دوار میں لے جاوے ۔ جب تھکان ہو تب

سورج اور مین لیوے ۔ گنگ جمن کا رستہ روکے ۔ پونی میاں میں جڑے ٹھیک کر کے ہردے

پیٹ

میں رکھے ۔ جیسا کہ خشک پتہ زمین پر گرتا ہے ۔ ایسا سے پران رکھے ۔ اپان گگن میں چڑھے ۔

بادی ۔ صفرا و بلغم اس سے دور ہو ۔ منداگنی بربل ہو ۔ اور اس سے نہایت جلدی سر پینی جاگی

اور سنور گنا کو جیل دے ۔ جب یہ ناگنی سیدھی ہو ۔ سرب آنند کی داتا ہوتی ہے ۔ بلغم کا

جالادور ہو - برہم نادی کا رستہ لیے - کھٹ چکر و بن بیدے پہیدے تینوں گرہ کو چھیدے -

چھیدکرے -

شیو کے مندر شکتی کو لے آوے - دوہا -

برہما اگنی پرگٹ کرے پراد ہییے بین - پون انل ماتا رہے سنے انا ہد میں

سبجم تا کی اگنی ترا سند چھن ترم جلائے - ایڑا پنگلا دھونکی ترین کو جیتے تا

بھیری - جس طرح گھوران کا شبد ہے - اسی طرح اور دھو کو پورن کرے - کیال سور

کھڑنگ ناد کی طرح ہو - تگر بغیر دیکھے کب لطف آتا ہے - شنیدہ کے بود مانند دیدہ -

کھڑنگ ناد اس کے ریچک سے ہو - من کے وکار اسکے نکلنے سے دور ہوں - کوئی گوسندر ایسا ابھیاس

کر سکتا ہے - جو ست چت آنند درشن کا پیاسا ہو - اس کا نادسن ترسدرب بھی سکھی ہو - مگر

اُسی ہو

اُس کا نادسن کر چلا آوے - نادروپ جو برہم ہے - بنا ناد کے پرتیت نہیں ہوسکتا - یہ کھڑنگلی کنڈبک

ہے - اس میں من استھت ہو جاتا ہے - دوشٹ بھاؤ مٹ جاتے ہیں - نج آنند پد میں مدہوش ہو جاتا ہے -

سومچھا - پورن کرکے جلبندھ باندھ دیوے - ریچک کرکے پھر نہ لے - جیاں تک لگاتا

ہو سنبھال رکھے - اس سے دل کو بہت سکھ پراپت یعنی حاصل ہوتا ہے - کوئی پرکھ شوک نہیں
رہت رنج

رہتا - ایسا اڈول بن ہو جائے - جیسے پون سے محفوظ چراغ - من کو سمجھنا چاہئے - کہ
ہوا

اس طرح کا آنند تت سار یعنی اصلی اور دائمی ہے - اور جو اندریوں سے محتاج یا بغیر ہو کر حفظ حاصل

کی جاتی ہے - یہ مورکھ گنواروں کا کام ہے - **بھاونی** - اُولٹے اُدگا اور ہیں بھرے
پیٹ
بیوقوفوں

بار بار ایسا آربنھ کرے - پیرٹ مشک کی طرح پُر ہو جائے - کوئی پیچ شکم میں نہ آئے - اولٹے

اُدگا کنٹھ سے ریچک پیٹ بھرے - اس سے آسمان پر اڑ سکتا ہے - جل پر تیرتا رہتا ہے -

کیول کنبھک - جو اسکو سدھ کرے - اُسکو کوئی احتیاج نہیں رہتی - سورگ پاتال پرتھوی

پہلے نہ مایا۔ **دوہا**

چینتا لکھش یوگ کے پرگٹ کہے سنا۔ جاکے درشن کرت ہی من پرسن ہو جا۔

پرتیہار – مختصر ذکر یوگ سد ھانت میں درج ہے۔ نرمنیہ من واندریوں پر کے ہیں

بھی وشیوں سے روکنا پرتیہار کہلاتا ہے۔ کیونکہ ایسا شدھ ہوئے بغیر ستوگن پربل نہیں ہو سکتا

بنا ستوگن پربل ہونے کے یوگ سادھن ناممکن ہے۔

دوہا

درلبھ من کو جیتنا درلبھ وشے تیاگ درلبھ دھارن ستوگی درلبھ دردھ ویراگ

من جیتن کو ساج ہے جب تک سنت سماج من جیتے بن جانئے جینا گیان اکاج

پنچ تت دھارنا۔

پانچ بھوتوں یعنی پرتھوی [1] جل [2] اگن [3] وایو [4] آکاش [5] کا ہی تمام قدرت میں کھیل ہے۔ ان کی دھارنا

عنصر

نہایت تفصیل سے یاد رکھنے کے قابل ہے۔ **پرتھوی** [1] – پردے ستھان چوکونی۔ زرد رنگ

خاک

اس میں برہما جی کا دھیان کرے۔ من بون کی ترقی سے **(ادھم رن ممہ)** یہ نظیر اناپام

پرتی

یعنی پران ساودھکر پانچ گھڑی تک کرے - یہ استھتی دھارنا ہے - اس سے ساودھک جسم کو جیت سکتا ہے ۔

دوم جل ۲ کی تُرشبا دھارنا - یہ کنٹھ دیس ہے - نصف چندر کی طرح سفید رنگ اس

حلق ماہتاب

میں وشنو جی براجمان ہیں - (اوم ون نمہ) یہ منتر پانچ گھڑی تک چنتن کرکے دھارے -

من اور پران اس میں محو ہو جاتے ہیں - یہ دھارن کوئی ورلا دھار سکتا ہے - اس سے موت کا خوف

جاتا رہتا ہے - اس کا نام وارنی دھارنا ہے **سوم داہنی یعنی تیج یا اگن**

کی دھارنا - ناکوے امل میں اس کا مقام ہے - سرخ خون کی مانند جیاں ترکوٹی ہے - شیو جی

یعنی رودر دیو یہاں براجمان ہیں - (اوم رن نمہ) ایسا جاپ نشچے کرکے اس استھان میں

پانچ گھڑی تک پران پون کو قائم رکھے - تن من کی سدھ نہ رہے - برہم اگن پرچنڈ ہو - انیک

جنموں کے پاپ دگدھ ہوں اگن دلےدھنا اس کا نام ہے۔ ایسے ابھیاسی کو اگن نہیں جل جائیں۔

تپا سکتی۔ جلادم دالو۔ بعنو مدھ کا جل کے سمان اس میں الشور دیو براجمان ہیں۔

ست روپ جو سب دیوتاؤں میں ہے (ادم ہم ہم) یہ منتر جپتا ہوا پون یعنی پران قائم رکھے

پانچ گھڑی تک ابھیاس کرے۔ اسکو والو دھارنا کہتے ہیں۔ اس دھارنا سے یوگی آسمان کی

سیر کر سکتا ہے۔ جو مرضی ہو سو بھیس دھارن کر سکتا ہے۔ جس نت میں چاہے جسم کو بدل سکتا ہے۔ پون آہار

رہ سکتا ہے۔ بھوک پیاس اس کو نہیں لگتی۔ اسکا سایہ نہیں پڑتا۔ الشور روپ ہوکر جگت میں

سیر کرتا ہے۔ اسکو والو دھارن کہتے ہیں۔ یہ انیک جنموں کے پھل کا لابھ ہوتا ہے۔ صحیح

اکاس کی دھارنا۔ پون سے رہت وہ منڈر ہے۔ سرورت کے چاندنی کیطرح صفا کا تک کے مہینہ

معنو رگفا میں اس کا دھیان ہے - موکش ہیں خود بخود دکس جاتا ہے - آ دناتھ سدا لنجو ییاں تورس کرتے ہیں .

(اوم ہاریگ نمہ) یہ منتر پانچ گھڑی لشرم صدر سیادگو لر اسمیں محو ہو جائے - یہ آکاش دھارنا ہے .

اور محیط کل ہے - یہ پانچ دھارنا نیائث دلیجو ہیں . دوہا

پنچ نت کی دھارنا ست جبین کو جان   چینا ناتھ وچارلے جیسے دھرے دھیان

(مختصر ذکر یوگ سدہانت میں بھی درج ہے)

کھوٹ چکر

1

مول آدھار لگیعی ہوئی طلائی کی طرح رنگ - چار پنکھڑی چار اکشر سہت جس میں گنپت جی

براجمان ہیں - جو لنگ ولنی کا ستھان ہے - اسکو مول دھیان کہتے ہیں - ناسکے سامنے نظر ہو - اس
مقام

سے دایو الٹ کر سوکھشم جوت لگا دے - سوادھشٹھان - کھٹ دل .

بابک نور

کمٹ اکشر سہت لنگ استھان میں برہما جی براجمان ہیں - ناسکا درشٹ رکھے نظر .

۳

نی پوریہ - زرد رنگ پرماتما و پاوے - اس سے بین پیدا ہو کر یوگی برہم سماں ہوتا ہے۔

ہنڈ

ناف میں دوپہرے سورج کی طرح چمکتا ہوا دس پنکھڑی - دس اکشر ہیں وشنو دیو براجمان ہیں۔

۴

اناہد چکر - ناسکا کے سامنے نظر کرکے دھیائے - مکتی پد پراپت ہو۔

نجات

۱۲

ہردے ستھان دوادش دل کنول - دوادش اکشروں سہت ہردے کنول پر چند سورج

چمکتا ہوا

ہیرے کی طرح پرکاشمان ہو وے - یہاں شمبھو ناتھ براجمان ہیں - ناسکا کے سامنے نظر

قیامت

کرکے دھیان کرے امر پد کی پدوی پراپت ہو - اور کچھ بھی اس سے پوشیدہ نہ رہے۔

کنٹھ کوپ - یہ امرت روپ ہوتا ہے - کموڑش پنکھڑی کموڑش اکشروں

آب حیات کا کنواں

پلتا ہے - شمع دیپک کی طرح وہاں نور ہے - ناسا گر درسٹ سے دیکھے ایسی گولی

چراغ۔

کو موت نہیں آتی ۔ جب امرت نکلے اسکو نوش کرے ۔ جبکہ رنڈل میں لبنو کا دبوے ۔ کوشش دل

زبانی

امرت کا نواں جبو یوگی کی رامرت کی طرح سوجا تاہے ۔ **آگیا چکر** ۔ دھیان ابروؤں کے وسط میں

دھیان آگن کی طرح بغیر بتی کا چراغ یہ جو بدھ الستور ہے ۔ جیوتی لنگ الشور دھام

آگ نتیجہ ابروؤں کے وسط میں نورانی تمام

اسکو کہتے ہیں ۔ دو پنکھڑی اور دو اکشر کیت ہے ۔

چوپائی

دھعن یوگی جس جیتے پرانا آٹھوں پہر الندلت دھیانا
ناساگر آتما کو دھیاوے یوگ یکت ملتی پد پاوے ۔
نجات کا درجہ ۔

آسمان کے بدیر نورانی تمام ہے ۔ اسے جانکر سب طرف موہو دئے ایسے تصور سے گیان آنند حاصل ہو

اور کوئی شبہ نہ رہے ۔ برہم مندر ۔ برہم کا گھر ہنور گنفا اس کا نام ہے ۔ یہاں سنہنسر دل کنول

کا دھیان کرے ۔ اور سب طرح کا گیان حاصل ہو ۔ ناساگر درشٹ ہو ۔ جب صفا آسمان سفید بلور کی طرح

ہر کاشمان نرمل شرورت کی رات کی طرح اسطرح تصور باندھے یسمھیہ دل میں ہران قائم ہوں -
کاٹک

سب خواہشات دور ہوں - سب جگت کو اپنے آپ میں دیکھے جیو برہم کا بعید نہ رہے -

۵ از وہم و خیال برتر - ہر وحدت حرف گشتہ قادر
انہاک ہم اسمی ایسا ہے اشٹ سدھی اسکے قابو میں ہوں - مگر اسکو کوئی پروا نہ ہو - نہایت مستغنی المزاج
انا الحق

نوٹ - یہ - اسکو پورکو میں محو رہے - کیونکہ وہ خود کرتار ہو جاتا ہے -

یوگی کو دھیان نہایت کامل شوق سے کرنا چاہئے جس سے بڑھکر اور کوئی خیال
تصور
دل میں نہ آسکے یعنی اسکو عشق حقیقی کہتے ہیں - ایسی محویت میں تصور باندھنا

چاہئے - کیونکہ سوائے یکسوئی کے تصور نہیں بندھ سکتا -
من تو شدم تو من شدی من جاں شدم تو تن شدی
تا کس نگوید بعد ازیں من دیگرم تو دیگری

دوہا

من کی مٹے جو واسنا نردوسی چت ہو ئے پھر تو چینیا ایک ہیں جیو برہم نہ دو۔

جب ترنگ بھی ترنگ ہو کر قایم بالذات دل ہو جائے۔ تو پھر روح اور خدا دو نہیں رہتے۔ گویہ پہلے سے ہی ایک ہیں۔ مگر دل کے تزلزل سے یہ تفرقہ ہے۔ جیسا کہ پانی کی جنبش سے سورج بھی لہروں میں منقسم ہو کر کوئی خاص صورت پیدا نہیں کر سکتا۔ ایسے ہی آتما بھی دل کے اضطراب سے کسی اصلی شکل میں نظر نہیں آتا۔ صرف قیام دل کی مشکل امر ہے۔

کس پے نبردہ است بجمیع و تمام دل اللہ کس گو ہم باشم غلام دل۔

سمادھی یعنی مراقبہ عین ہویت

جیسے خلا ہر جگہ محیط ہے۔ اسی طرح آتما کو سب جگہ جانے یہ سمادھی کا نشان ہے۔ وہ شدھ نرگن ست سروپ پاپ پن سے مبرا اجنما۔ نرگن۔ چیتن ہے۔ سب نشانات

ایک بھول - پیران اسکو بھول - نادبندھ ایک بھاؤ - من کی ہوا اننت ٹرن میں لین ہو جائے۔

آتم تت میں ایسا محو ہو جیسے جل میں مچھلی یا پانی میں نمک یا پانی اور دودھ اسطرح جیو برہم میں

محو ہو جائے جسم کی ہوش تک نہ رہے۔ سردی گرمی کا خیال تک نہ رہے۔ جنگل آبادی کا امتیاز

جاتا رہے۔ نج آنند میں محو رہے۔ اس کا نام **سمادھی** ہے۔

سرور دوئی

یا چو کریست تو حباب او۔ یا چو علمی تو کتاب او۔

در بزم ازل جام گونا گون شرابی بیش نیست گرچہ بسیار است انجم آفتابی بیش نیست۔

اے کہ ہستی تو آمد روئے دلبر را نقاب برگمن از روئے دلبر چون حجابی بیش نیست۔

سود ڈھا - کھٹے برہم میں لین حد چھوڑ بے حد کھٹے۔ بھول گئے گن تین سکل دبدھائی درسنا

یعنی جوت میں لین - من کی پون بھنور گفا میں لین محو ہو - تمام جینیا ناتھ

جی فرماتے ہیں - یہ سمادھی کہلاتی ہے - جب حواسوں کا علم نہ رہے۔

انجا یکے نہ گنجد حرف دوئی چہ سنجد بر خود حجاب خود شد آں بے حجاب مطلق

ایسا گورکھشہ برہم روپ ہوتا ہے - جیون مکت سب کا بادشاہ جس نے ناد بندھ کو قائم

کر لیا ہے۔ اسکی ہمسری کون کر سکتا ہے۔ **دوہا**

یہ نیم جوگ ابھیاس میں سدا رہے لولائے ‏ پھر سمادھ کھ سو لگ گئے گم گوبندی نہ پائے

گورکھ یاہم آدکے پرانایام پرتیہار ‏ دھارن دھیان سمادھ ہو جینا ہو وچار

دس مدرا - مہا مدرا

بائیں قدم کی ایڑی کیندر یونی دوار کے نیچے رکھے - داہنا پاؤں لمبا کرے دونوں ہاتھوں سے
تعقد۔

مضبوط پکڑے - کو ٹھا پر پیشانی رکھے - پران منہ سے رستہ لیوے - تا کوے

اصل میں زباں دیوے - اپان وایو پیٹ کو دے - نیک طاقت کے موافق رکھے -

ریچک پنگلا کے رستے کرے - جب چندر چلے ابھیاس کرے - سورج سے پورے

چندر سے نکالے ۔ چندر سے پورک کرکے کنبھک کرے ۔ پھر سورج سے ریچک

دوادوش پرانایام ایسے کرے پھر مدرا کا ورجن کرے ۔ کھیچری میچ کا علم ہے ۔

خاتمہ

اس کا نام مہا مدرا ہے ۔ بائیں دائیں ابھیاس کرے ۔ یہ مدرا عجیب کرشمہ دکھاتی

ہے ۔ کھیچری بیج کا جاپ کرے ۔ اس کا نام مہا مدرا ہے ۔ کنڈلنی کو ڈھونڈنے کے

قابل ہے ۔ کنڈلنی سیدھی ہوکر سانس کی طرح ہو جائے ۔ جیسا سانپ لاٹھی سے بھاگتا

ہے ۔ جرا ۔ مرتیو کے دوش دور ہوکر جسم کو طاقتور بنا دے ۔ یہ سادھک کو سدھی دینے

اور امرت پلانے والی ہے ۔ مہا بندھ ۔ بائیں پگ (پاؤں) کی ایڑی لیکر مول دوار (آلہ تناسل) کے

نیچے دیوے ۔ داہنا پاؤں بائیں طرف کرے ۔ گوڈا ایڑ گوڈا رکھے ۔ مکھ کے راستے وایو پورے

ٹھوڈی گلے سے لگا رکھے ۔ کدالونی کو سکوڑے ۔ اپان وایوگن کو کھینچے ۔ تب جب طاقت
اوپر چڑھے

کرے ۔ آہستہ آہستہ پران ریچے ۔ بائیں و دائیں ایک سمان کرے پھر دوسرا جن کرے
خارج کرے خاتمہ ۔

اسکے سادھنے سے یوگی کی تمام خواہشات پوری ہوتی ہیں ۔ مہا سدھی پراپت ہوتی ہے ۔

موت سے بچاتی ہے ۔ تمام پون اردھ میں آکر تربینی میں سما جائے ۔ جہاں پر یاگ تیرتھ ہیں

١٣

کدارناتھ جی کا مقام ہے ۔ **مہا بیدھ** ۔ بائیں لات پر دائیاں پاؤں اور دائیں لات

بایاں پاؤں رکھے ۔ دونوں ہاتھ زمین پر دھرے آسن باندھ کر جسم کو سادھے ۔ من جمع کرے

وایو پورا کرے ایڑا پنگلا کے بند لگا کر دھیں دھیں چوتڑ زمین پر گرے ۔ بار بار ایسا کرے

کھوٹ چکر کو بیدھتی ہے ۔ بجر کپاٹ کو بیدھ سکتی ہے ۔ اگنی اودیپت ہے ۔ امرت پیدا ہوتا ہے ۔

مہابیدھ میں اس قدر اوصاف ہیں ۔ جب سینہ چلے تو چھوڑے آہستہ آہستہ پران چھوڑے ۔

اس سے نروان پد کی پراپتی ہو ۔ لگن لگا سے امرت کیلر تمام جسم کی بیماریاں دور ہوں ۔ سفید بال

سیاہ ہوں ۔ جرا (ضعیفی) ۔ موت کا خوف نہ رہے ۔ یہ مہابیدھ ہے ۔ سادھک کو برہم دھام

کی پراپتی ہو ۔ اور مہا سدھی پراپت ہو ۔ اس لئے مہا مدرا ۔ مہا بیدھ مہا بندھ تین مدرا

اعلیٰ درجہ کا سادھک سادھتا ہے ۔ اشٹ سدھی اس سے پراپت ہوتی ہے ۔ اس سے جسم

پاکیزہ اور مصفا ہو ۔ سادھو اس کو خفیہ رکھتے ہیں ۔ کسی اعلیٰ درجہ کے خادم کو دیتے ہیں ۔

دوہا

ایک بیدھ کو مہان نے نام دھرے ہیں تین ۔ گوپیہ (مخفی) وست (چیز) پرگٹ (ظاہر) کرے چھپانا لکھ ہیں ہین

۴

کھیچری ۔ سندھی نمک میں ہرڑ اور مرچیں (سیاہ مرچ) ملائے ۔ باریک سفوف بنائے ۔ چٹکی بھر کر زبان

کے بنجھے دبوے۔ منہ کے اندر انگلی چلائے۔ زبان کے نلے کی نس کو چلے۔ یہ بندھ

پندرہ دن ایک تکفشں میں ظاہر ہو۔ نہایت باریک اوزار جس کی دھار نہایت تیز ہو۔ تھوہر کے بتے

کے ساحن جس کا آگلا ہو۔ اُس سے نس کی جالی کاٹے۔ آہستہ آہستہ۔ روال بھر

باریک پارچہ کی بتی بنائے۔ چورن اُس پر ملادیوے۔ رات دن ہنس کا جاپ کرے۔

جب زبان الٹ کر ناک تک جائے تب تک ابھیاس کرے۔ پھر دل کو قائم کرے اُسکا دھیان کرے۔

اچھا خاصہ نرم پارچہ لیوے۔ پانی سے بگھو کر زبان پر رکھ دیوے۔ زبان دونوں ہاتھوں سے

پکڑ کر باہر کو کھینچے۔ دائیں بائیں اوپر نیچے دل اپنا منہ میں محو ہو۔ برہم مہورت

میں دھیان کرے۔ پھر دوسرے مدھ پہر سے تب تک دھیان خوب دل لگا کر کرے۔ برہم بیر کو

زبان جا وے۔ یوں شاستر کہا ہوا ہے۔ اس سے سادھک کے سب منورتھ سدھ ہو ل۔ کوئی

سادھنا باقی نہ رہے۔ جیون کی سکل اوپادھی مٹ جاوے۔ اور سبھی سبھاؤ سے سادھی لگے۔

یہ کیچری کا م دھین ہے۔ امرت کلا بڑی کہی ہے۔ جس کے چار استھان لبستان ہیں۔ جنسے ہو گی

امرت پیوے۔ کھٹا کھارا نہ کھائے۔ دودھ۔ بھات گھرت بھوجن کرے۔ سادھن کے دنوں میں

نمول نہ کھائے۔ چھ ماہ تک کوئی سفر نہ کرے۔ مون دھارن کرے اس کا یہ سمجھ یہ سدھ ہو۔ یہ
خاموش رہے

کیچری مدرا سدھ آسن کی بیٹھک سے کرے۔ بائیں ایڑی یونی سے لگا دے۔ چرن

کا انگوٹھا پلے میں دھرے۔ تمام جسم سیدھا رکھے۔ پردے سے لکوڑی نیاست دھیرج سے رکھے۔ بھوے
سے ابرو

وسط میں نظر رکھے۔ لبنو کا الٹ کر امرت رس چاکھے۔ اپان وایو سول تعلق میں پران وایو پردے
زبان

پران اور اپان ایک کر کے کنڈلنی کے منہ میں سماوے۔ مول چکر سے پون کو چلاوے۔ پھر

وہ برہم رندھر میں جائے سو پون سورج ہو کر چندر منڈل میں سماوے۔ سورج کے تیج سے چندرما کو

ادھشٹا ہو کر امرت ٹپکے۔ اگر بہت سا امرت نا سکا دوار سے ٹپکے اس امرت کو پان

کرے۔

میں لے لیوے تمام جسم کو ملے اس سے اعضاء نرم اور لطیف ہوں۔ کوئی بیماری نہ ہو۔

جسم اروگیہ رہے۔ تمام ناڑیاں اس سے مصفا ہوں۔ خون کی کوئی گرہ نہ رہے۔

آنتوں کے رستہ جانے نہ دے۔ منہ کو موند کر حلق میں دیوے۔ دوہا

یہ جوگ یہ گیت ہے یہ مدرا یہ دھیان مول بندھ اور کھیچری کو جے سنت سجان

انند جنم الیاس ہے مستک مدرا ہو۔ برہم دوار جائے گئے پرم سمادھی ہوئے

اوڈیان بندھ

اوڈیان بندھ یوگی اس طرح کرے۔ کھڑا پان وایو کو کھینچ کر پران وایو میں داخل کرے

ناف تک پیٹھ سو جاوے (اڈیان) منتر کا جاپ کرے۔ اپان وایو ہووے یہ بند

جس و سدھ ہو۔ اسکو موت کا خوف نہیں ہے جس طرح پرندہ آسمان میں جاتا ہے۔ اس طرح

نر آدھار ہو کر رہے۔ اس طرح پران ہردے میں قائم رکھے۔ یہ بندھ نہایت شوق سے کرے۔

سہج سبھاؤ سے من کو روکے یہ رس اور اس ایک طرح یعنی برابر کیا۔ بوڑھا ہو تو جوان ہو جاوے۔

چھ ماہ تک ابھیاس کرے۔ اگر اسکو ہر روز کی اچھیا ہے۔ تمام بندھوں میں اعلیٰ ہے۔ پرم

پد دینے والا ہے۔ دوہا

سنگھ دیکھ کنجر ڈرے جو تی دیکھ کر جال

شیر۔ ہاتھی

یاہ مدرا کو دیکھ کے نٹھے مرتیو کو کال۔

مول بندھ

بائیں پاؤں کی ایڑی موڑ کر گدا یونی کے نیچے رکھے - دائیں ایڑی ناف کے نیچے
معقد
رکھے کرے - میرو ڈنڈ سیدھا کرے - اپان وایو اوپر کو لیا وے - یہ مول بندھ مدرا

کہلاتا ہے - کوئی یوگی ہی اس کو جانے اور اس سے کچھ بھی پوشیدہ نہ رہے - اپان وایو

ادھوگت جائن تر اس کو بھر کر اور دونوں میں لادوے - اس کا نام انکوچن ہے - مول بندھ

آٹھوں پہر رکھے - یونی دوار میں ایڑی دیوے - بار بار اکٹھی لے - آہستہ آہستہ وایو

سماوے - نیک ناڑی کا رستہ ہے - اپان وایو خود قائم رہے - تو مول بندھ یوگی کو حاصل

ہوتا ہے - پران - اپان - ناد بندھ کی مول بندھ سے ایکتا ہو جاتی ہے - پھر

یوگی کو سدھی ملتی ہے - جو خواہش کرے وہ پوری ہو جاوے - پران اپان کو ایکتا جب ہو -

اُس وقت کوئی ناپاکی نہ رہے - بوڑھا بھی جوان جیسا ہو جاوے - اگر پران وایو کو بند کر لیوے

اپان وایو اوردھ ہو جاوے - اگنی منڈل میں جا سماوے - اگنی سمکھ تب دیرگھ ہو - اُس وقت

اناہد ہر گٹ ہو - اناہد شبد کی جہاں دُھن ہے وہاں اکنڈ جوت دیپک ہے - یہاں پرول

چراغ دائمی

کی پوری تسلی ہو کر جمع رہے - یہی جگہ وشنو برہم پد ہے - اگنی اپان دو قسم کھیلا - یوگی جو

پران کو ملا - تمام پران اگنی سما ہوں - کنڈلنی کا تمام چھوڑ کر سر مینی جاگے - کنڈلنی تب جاوے

سر مینی خود بخود سیدھی ہو جاوے - اور برہم ناڑی میں داخل ہو کر پھر سب مل مٹ جاتے ہیں

اور یوگی امر یعنی زندہ جاوید ہو کر دنیا میں رہتا ہے - اور کسی کام کرم کی ضرورت نہیں رہتی

جنم مرن کا فکر دور کرنے کے لئے مول بندھ کیا جاتا ہے - مول بندھ کے ذریعے جو وایو پیدا ہوتی ہے

وہ ناڑیوں سے سنگ بند ہو جاتی ہے - بھوک پیاس پھر نہیں لگتی - امرت یعنی آبِ حیات

تمام جسم میں بھر جاتا ہے - پنج کلا مول میں ہیں - ان امرت کا پروا ہ چل نکلتا ہے -
رستہ

یوگی جوڑے بجر کیواٹ - باندھے مول ترینی گھاٹ

دوہا

مول بندھ پرتاپ سے رہے دیہہ کی روگ الکھ پورکھ میں لین ہو ہے برہم میں گون

اتھ جالندھر بندھ

سوستک آسن بیٹھے - ٹھوڑی کنٹھ کے مول میں دیوے - ترکوٹی میں نظر رکھے - ایڑا
حلق جڑ (اصل)

اور پنگلا کو بندھ لگا کر تمام پون اور دھ کو لادے - امرت کو اگنی میں نہ جانے دے -
ہوا نیچے

پون بندھ کا یہ اپاو ہے - جالندھر اس طرح کرے - کنٹھ استھان بندھ لگائے - نیچے کر دوا

ہار دے دھوے - اسطرح کا جالندھر سے مول استھان کو وجن کرے - ناف جا کر

بیٹھ کو اڑے گگن - جن چیتی رہ جائے - اولٹی پون کھیم کو آئے والو بدھ کے یہ کو جی ہے

ادھو جا پر پھرے اوجی یاہ مدرا کا یہی ہے۔ ایسی گورس برس کی بھاسے دیہی

دوہا

مول بندھ اوڈیان ہے جالندھر بندھ تین انکو کہہ رسا دھو نے سوئی سدھ پرین
مہا اشٹ یہ تین بندھ سکل سدھی کو دے چینیا بھوگ سوگ میں سادھے تے سدھ ہو -

وپریت مدرا

دونوں ہاتھ کمرے تلے دھرے - دونو پاؤں اوپر اٹھاوے - جسم گردن کے سہارا ہو - ہاتھ جوڑ کر گوڈ

میں لاوے - نیچے ماتھا پانو اوپر - کنٹھ سہج سمعادر اکلے - آنکھو بھیں - جو دھام ہے - بپریت کرنی

اس کا نام ہے - چندر امرت نرکٹی استھان میں - ناف میں سورج اگنی کی طرح ہے - امرت جو پر

اگنی میں پڑے - اس سے آدمی نہ ضعیف ہو نہ مرے - بڑے بڑے شاستر کر کے مہا و دوان

بھی اس مدرا کو نہیں جانتے - گورو ہی اس کو بتا سکتا ہے - چندر کے گھر سورج کو لائے - یہ

اولٹا یا اگر کسی خاص کو بھی پرابت ہوتا ہے - چندر سورج آپ گھروں کر سنکار سے جب طرح

پون پلٹے تو پھر کرم اودر بایا - نیتے نیتے ودگانشن کریں - اوسکا بعید کس طرح پائے -

چندر کے گھر سورج سورج کے گھر چندر یہ سبدھ قائم ہونیسے امر بند ہو - اسکا نام وپریت

کرنی ہے - یہ امرت پلاتی ہے - یوگی یگ یگ جیتا رہتا ہے - ہاتھ جوڑ کا نک سی کرے

ناک کے گلے سیس کو دھرے - کپال گیند اودھر ہو جائے - نیچے سیس اوپر جائے

مستک آدھار دھرنی پر رہے - کپال آسن یا کو کہے - جیہ رس میں پلٹے والی

پہر سدھ تو جیتے کال - دوہا

من چندا ہردے بسے نا کبھی ہونا سور - چنیا میں ملا رہے ہانڈ باجے تور -

بجراولی

جس طرح اچھا ہو اُس طرح رہ کر یوگ لکشن دھارن کرے - بجراولی کا ابھیاس کرے - تمام سدھیاں

اُسکی داسی ہیں - سولہ انگل نال بنا کر آہستہ آہستہ لنگ میں چلا دے - اُسمیں پھونکوں سے پون بھرے

یہ مدرا گورو جی کے حکم سے اُنکے سامنے یعنی موجودگی میں کرے - پون کا ایسا مارگ بنوا دے کہ لنگ نالی

میں جا سماوے - نالی جب سرل معلوم ہو - تو برتن میں دودھ بھر کر اندری کو برتن میں دھرے

اوڈیان بندھ سے اکونچن کرے - لنگ کے راستے دودھ چڑھاوے - یہ بجراولی مدرا ہے -

یہ راج یوگ نہایت مشکل امر ہے - اس کا سمجھنا اور کرنا بہت مشکل امر ہے - کیونکہ یہ راج یوگ ہے -

سب اس کے ماتحت ہیں - پتی برتا استری سے یوگی صحبت کرے - اوڈیان بندھ اکونچن لگاوے

تو اولٹی منی اُسکی طرف آوے - یہ کام نہایت مشکل ہے - آسان نہیں ہے - اس میں اگر سہو و خطا

ہو جائے تو اصل سے بھی جواب ہوتا ہے۔ یوگ کی میدان کوئی بہادری رنیا آپ بچا اور جیت

سکتا ہے۔ اور کام کو جیت سکتا ہے۔ اور ہمیشہ لبشاش و مسرور ہوتا ہے۔ دن دن چندرماں

کیطرح اُس کی کلا بڑھتی ہیں۔ جو عورت استری اپنے رج کو سنبھال سکے اس کو بھی بحراولی

سدھی پراپت ہو۔ استری ہو یا پرش کوئی ہو۔ بندھ رکھی تو یوگی ہو سکتا ہے۔ کام کرنا ہو۔

یہی پن یکت ہے۔ جیسے پانی میں کنول الیپ رہتا ہے۔ یہ راج یوگ کے لکھش ہیں۔

علاوہ ازیں
اُس کو کوئی رنج نہ ہو۔ نہ کوئی ہرکھ شوک۔ نہ بھوک پیاس ستاوے۔ نندرا آلس نزدیک

نہ آئے۔ سردی گرمی کی پرواہ نہ ہو۔ بڑھاپا نہ ہو۔ کال نہ آوے۔ نہ اگن میں جلے

نہ پانی میں ڈوبے۔ یہ راج یوگ کے لکھش ہیں۔ اجر۔ امر۔ بجر شریر تلوار تیر تک

اُس کو چھید نہ سکیں۔ اور سب جیو برہم مئے نظر آویں۔ تمام سدھیاں اُس کے ماتحت ہوں۔ اُوندھی کھڑی

رہیں۔ جہاں مرضی ہو چلا جاوے۔ تینوں لوک میں کوئی نہ روک سکے۔ سورگ میں دیوتاؤں کے ساتھ بھوگ سکتا ہے۔

ناگ لوک پاتال لوک میں جا سکتا ہے۔ زمین پر جہاں چاہے ظاہر ہو۔ جہاں چاہے چھُپ جائے۔

ہردے میں دن رات پرکاش رہے۔ بِن تیل بِن بتی کی جوت دیکھے۔ دوہا

بکر اولی مدا کرہی والا پاوے کو ۔ راج جوگ تا پہ سوکھن چنہا سب سدھی ہو۔

شکت چالنی

کنڈلنی شکتی سرپنی ہے جو برہم دوار روکا ہووے کسی کو جانے نہیں دیتی اور وہ شرطیہ

کہتی ہے۔ کہ سوائے یوگی کوئی مجھ سے بچ کر نہیں جا سکتا۔ گنگا جمن کے دریان میں اُس کا مقام ہے۔

اُس کو جیتنے سے وشنو پرم پد دھام ملتا ہے۔ گویا اُس کے دروازہ کی یہ دار کنجی ہے۔ جب

تک ہمن کنڈلنی سے مہینی کا ناش نہ ہووے تب تک یوگی کو رستہ نہیں ملتا - یہ آدھی رات کے بعد

پچھلے پہر جاگتی ہے - اس وقت بجر آسن کرکے پون چلاوے - بھستر اکنبھک کرے پھر مول

لگا کر ریچک پورک کرے - جا گوڑی تک رکھاوے سے ایسا کرنے پر جب تکان ہو - تو

سورج دوار میں پورک کرے - کنبھک کرکے سیدھا ہووے - اس سے بدر آنہ چھوڑے -

چندر کے گھر ریچک سورج کے گھر پورک کرکے مدھ ناڑی میں پون چلاوے - پھر شکتی

کنڈلنی اوپر کو رشیو مندر ہو جاتی ہے - دؤ دسورسم لکھشمنا جانکر تب

یوگی اس مندر کا ابھیاس کرے - کنڈلنی میں پون داخل ہو - وہ شدھ ہوکر مر جاوے

آور ناڑی کو چھوڑ کر آکاش میں آجاوے - تب یوگی کے مقصد پورے ہوتے ہیں - یہ

سکٹ چالنی ہے ۔

دوہا

گو روتے ندار پاسگے نہیں پرکاسے نہ چھوماکی تلا سادھے جرا مرتیو مرٹ جا بہہ
آٹھوں سدھی گوگ میں سادھے تو سدھ ہو ۔ سو ر یولڈ کار ہے چینا پاوے سو ۔

سادھن میں وگھن

پہلے دیہہ کا وگھن ہے ۔ روگ پنڈ میں جو آتا ہے ۔ اسکو منسا (خواہش) بہت ستاتی ہے ۔ کام

کرودھ آدب مان ادبھمان ۔ بھوک پیاس ۔ زبان کا چسکا غرضیکہ سب کے سب اسکے دشمن ہیں ۔

کوئی یوگ ودھی ہی ان دشمنوں کو جیت سکتا ہے ۔ جسم جیتنے کے بعد دھیان میں چت لگ سکتا ہے ۔

پھر ملک ہی کی خواہش ہونی چاہئے ۔ طرح طرح کے مرغوبات دکھا کر مایا من کو پھر مادیتی ہے اسلئے

دوہا

آتم جوت پرکاش و سادھن یوں سدھار ۔ چینا ناہ ین وگھن ہے جانکو کول وچار ۔

چوپئی

الیشور جیو انش ابناشی ۔ چیتن امل سہج سکھ راسی

سو مایا وس بھیو بھو لدئیں ۔ منڈ ہو کہہ مرگہرٹ کرے باٹیں ۔

شیر بندر

دبر جیتین گر نتی پڑگئی — یدس پرلتا جھوٹش کیھنے

گرہ — اگرچہ فضول ہے مگر جھوٹنے میں نہایت مشکل ۔

جب نے جیو بھیو سنساری — گر نتھی نہ جھوٹی بجھیا نہ سکھاری ۔

شرتی پران موکائی لوپاد — جھوٹے نہ ادھک ادھک ارجھاو ؟ ۔

اس سنگوف اشی جبکہ میں — تنھو کداچیت سوترا ہیں ۔

ایسا اتفاق جب پرماتما کرے

سانہاں شتر دھادھیین سدھائی — جو گورکرپا ہردے وس آئی

یعنی عقیدت اور نگاہ ہے ۔

جب تب سنجم نیم اپارا — جو شرتی کہے دھرم بچارا

یہ نرن ہرت چر ہے جو گائی — سمجھا و وس سو پان بتائی

عادت طبعی بجھرا وہ پی سکتا ہے ۔

نو ے نبرتی پاتر وشواسا — نرمل من آلر ہنداسا ۔

پرم دھرم پی دوہو بہائی ۔ ادئے انل اکام بنائی

تو کورت تو کھا جرجاوے   گورت سم جامن دہی جاوے

ندنا منتھ وچار مدہانی   دم آدھار ستیہ سو پانی

تو منتھ کا پڑے نوینتا   بمل وراگ سبھگ سپنیتا

دوہا

یوگ اگن کر پرگٹ تو کرم سبھا سمدھ لدئے ۔ بدہی پراوے گیان گورت ممتا مل جر جائے

تب وگیان روپنی بدھ راگ گورت پائے ۔ چت دییک بھر دھے سمتا دی ای بنائے

تین اوستھا تین گن تیں کپاس سے کاڈھ ۔ تول توریا سوار پن باقی کہو سوگا ڑھ ۔

سورٹھا

آدک
ایہہ بدھ بیج دیپ تیج راس وگیان ہو ۔ جات ہی تاہ سمیپ جرے مدھ آدک شلبھ سب ۔

چوپئی

سوہنگ اسمی ات گوتت اکھنڈا — دیپ شکھا سوئی پرم پرچنڈا

آتم انبھو سکھ سو لن پرکاسا — تو بھو بھول بھید بھرم ناشا

پربل اودیا کر پروارا — موہ آد تم مٹے اپارا

تو سوئی بدھ پای اجیارا — اُر گرہ بیٹھے گرنتھ نوارا

گانٹھ

چھوٹت گرنتھ پاو جو کوئی — تب یہ جیو کرتارتھ ہوئی

چھوٹت گرنتھ جانے کھگ رایا — بگھن انیک کرے تب مایا

ردھی سدھی پریرے موہ بہائی — چھیا دن کو دے بھرمائی

کل دل چھین کرے سیما — چنچل وا بجھاوے دیا

چھیا جو جن گو رے بہار — ان کے من دین وسارے

ان سدھیوں میں بھرے جو کوئی تا کہ وہ موکش کبھی نہ ہوئی۔

اشٹ سدھی۔

دوہا

انما - مہما گلہما گریما براپتی جان
اسٹی تا وشیتا اور اشٹ سدھی پرمان

حسن کی براپتی یا اچھا - انما ہے یہ مہان ہوسنی ہے - مہما

نو یعت یا بڑائی کا دلدادہ ہونا - اور اسکی پراپتی اور اسکے حصول کے لئے پرتیخ بنانا۔

گلہما - جس سے جسم بناوٹ نازک و لطیف ہو کسی کی نظر میں نہ آسکے - یہ گلہما ہے - جو کی

اس کے نزدیک تک نہیں آتے - تمام حواسات کی خطین جس

سے براپت ہو اسکو براپتی کہتے ہیں - ایک آسن بیٹھا ہو

سب کچھ جانے - اُس سے کچھ پوشیدہ نہ رہے - یہ پرکاشک ہے - اندرے دیہہ بدھ

من پران جسطرح چاہے بس کرے - یہ مزدوری تیاگنے کے قابل ہے - یہ ایشتوا

سدھی ہے - ایسے سکھوں کی پراپتی جن سے سدا ہی سکھ کی پراپتی ہو یہ وشتا

سدھی ہے - پرماتما کے پیارے اس کے دل دادہ نہیں ہوتے - جو خواہش دلی ہو فوراً

حاصل

سے پہلے پوری ہو - یہ اوسنا سدھی ہے - اس لئے یوگی اس کا آدر کبھی نہیں کرتے

غرضیکہ یہ سب سدھیاں دل کو لبھانے والی ہیں - اس لئے سوامی جی فرماتے ہیں - کہ

من بھرنے سے بدھی بھرتی ہے - بدھی کے بھرنے سے اگیان ہو جاتا ہے - اگیان

ہونے پر جیو پشو ہو جاتا ہے - اور صرف کھانے پینے لذات کا دلدادہ ہو جاتا ہے

حیوان

دوہا

اشٹادس اور سدھی میں یوگ وگھن وچار جینیا ناتھ یہ سمجھ کو ہے سو موکھ گنوار

(نوٹ) جس کو یوگ میں بھرم ہو ۔ وہ سادھن نہیں کر سکتا ۔ مگر یہ یوگ سادھن سب

سادھنوں کا سردار ہے ۔ اس میں شک محض بے سمجھوں کا کام ہے ۔ چھ درشن میں کئی

قسم کے بکھیڑے ہیں ۔ مت وادیوں طرح طرح کا بحث مباحثہ ہے ۔ تیرتھ برت دان

اور اپاسنا میں بھی گیان اودس رہتا ہے ۔ سادھن کے بغیر گیان ایسا ہے ۔ جیسا طعام

بے نمک بدمزہ ہوتا ہے ۔

یوگ بنا سادھن کوؤ ناہیں جینیا من کو کیوں بھرمائیں ۔

دوہا

سنکادک کو یوگ بہت رکھیں پرمان ۔ چوراسی سدھ سادھ پرا تو ید نروان

نو ناتھ سے پائے باون بیر بکھان ۔ چوسٹھ یوگن گائے اشٹ بھیر دو جان

ان سدھوں کا داس چمپا ناتھ غلام
تن سے یوگ پرساد تے آتم سودھن دھام

گیتا میں ارجن کو بھاگوت میں ادہو کو سری کرشن پرم یوگی راج

سولہ کلا سمپورن فرماتے ہیں ۔ کہ بنا یوگ کداپی مکت نہیں ہے ۔ پاتنجل

منو سمرتی ۔ اتھرو ویدک اپنشدھ ۔ برہم وورت ۔ دو یک چوڑامن

شنکر اچارج تمام اپنشدھیں ۔ برہمانڈ پران ۔ کورم پران وشنو دھرم

اتر ۔ گورکھ شتک ۔ ہٹھ پردیپکا ۔ گورکھ گیتا اندر ۔ برہسپت

یوگ بیج جو شیوجی نے پاربتی کو سمجھایا۔ کھیچری پٹل سادھن۔ گورکھ پدت

یاگولک کی گرگ ایان۔ میگھ آتنک۔ دکش سمرتی۔ ادت پُران۔

گرڑ پوران۔ لکولی۔ شرتی اور تمام سوتروں میں سرشیں اچارج۔ نادکشیر پران

بھاشں بیاس جی۔ اتری سنگھتا۔ تمام سمرتیاں۔ انسک ادہی سمرتی

سرد اپنشد

سام۔ تیجر۔ امرت بندو۔ اسلوہ۔ سبزت سہگتا۔ بھرو وید وغیرہ

تمام ستند گرنتھ سب کے سب یوگ کے معتقد ہیں۔ دوہا

سب سادہن سارے ہیں یوگ ابھیاس بکار۔ شرتی سمرتی پران وید چینیا یہی وچار

شری اندریشور نواسی سری ۱۰۸ سوامی چنیا ناتھ جی یوگی راج رت

انشانگ یوگ۔ سماپت

گیان گون سار ۔

نوٹ یہ دوہے سب کے سب بجنسہ نقل کی جاتی ہیں ۔ انکو حفظ کرنا ایسا ہے ۔ گویا یہ

ضمیر میں ہمیشہ قیام دیتا ہے ۔ اگر حفظ نہ کر سکیں ۔ تو ان کا مطالعہ روزمرہ ہونا چاہیئے ۔ دن دن

میں
نیا لطف اور آنند ہوگا ۔

دوہے

بجنسہ نقل کئے جاوینگے ۔

نمبر ۱ پرانوں کی تشریح۔

آتما چیتن - جڑ جسم کے ساتھ مل کر - آپ کو بھول کر جو کچھ ہے جسم کو مان بیٹھا ہے - یہی

بھاری غلطی اسکو جنم جنمانتر تک خوار کر رہی ہے - اور کرتی رہیگی - اس لئے مہاتماؤں نے جو اصلیت

کو سمجھ کر آنند روپ ہو کر موکش کو پراپت ہوتے ہیں - انہوں نے باقی جیودوں کی بھلائی کے واسطے یوگ ودیا

درشن کی ہے - کیونکہ یہی ایک ودیا ہے - جو جیو کو آواگون سے زندگی میں اور مرنے کے بعد بھی نجات

دینے والی ہے - اور کسی بھی ڈھنگ سے اس غلطی سے جیو نہیں نکل سکتا - مگر انسانی قالب میں ہی ایسا

ہو سکتا ہے - اگر اس قالب میں بھی انسان نے نہ سمجھا - تو پھر بن بتیر سمجھ پر اسکے کر سمجھا تو کیا سمجھا -

علم حکمت جو انسانی بناوٹ کی تشریح کا موجد ہے - ظاہر کرتا ہے - کہ تمام کائنات تتوں سے بنی ہے۔

گو وہ چار مانتے ہیں۔ دراصل ہیں پانچ جنہیں پانچوں سے انہیں کوئی سروکار نہیں۔ اسلئے اسکی

تشریح سے بھی قاصر ہیں۔ مگر گوپ پانچوں کی برابر ایک سی ضرورت مانتی ہے۔ اور اسکی تشریح پر بھی

قادر ہے۔

جسم پانچ عنصروں سے مرکب ہے۔ اور انکو ترتیب دینے والا اور انتظام سے رکھنے والا آتما ہے۔

روح

جس کا علم ضروری ہے۔ اسی علم کے حق میں یہ مصرعہ ہے کہ بے علم نتواں خدا را شناخت۔

تشریح ذرا غور طلب امر ہے۔

راگ زبان سے گایا جاتا ہے اور وہ راگ سازندہ سازوں میں تاروں کے ذریعے نکالتے ہیں۔

گائن ودیا کا ماہر جب کوئی ساز بجاتا ہے۔ تو جان جاتا ہے۔ کہ فلاں راگ کا الاپ شروع ہوا ہے۔ مگر

دوسرے لوگ یہ بھید کس نہیں سکتا۔ البتہ جب زبان سے راگ گایا جاوے تو عوام کو بھی کچھ سمجھ میں آ جاتا ہے۔ پھر بھی

وہ لطف جو ایک اصلی سازندہ کو حاصل ہے۔ انکو نہیں۔ پس یہ پرانوں کا علم یوگی ہی جان سکتا ہے۔ جو تنتوں سے

نکالا گیا ہے۔ اور تنتوں کے ساتھ ملا کر اس سے کام لیا جاتا ہے۔ جو لوگ یوگ میں ماہر ہیں۔ وہ اندھا دھند

پرانوں سے کام لیتے ہیں۔ اس لئے انہیں اصلی زندگی کا کوئی بھی لطف نہیں آتا۔ اس لئے ان پانچ منفردوں کے

سو قسم علم کا نام پران یا سورودیا ہے۔ عارف کامل اسی سے اچھا جاپ کا مزہ لیتے ہیں۔ وہ جو اصل سے
لطیف
اندریوں
اور کام جو ان کے متعلق نہیں لیتے ہیں۔ (دیکھو کوئی ساز دو وہ اسپر دیکھا دیکھی ہاتھ چلا کر چھین لیں

ایسی آواز بھی ضرور نکل لیگا۔ مگر بے معنی فضول۔ چونکہ اصلی استعمال وہ نہیں جانتا۔ اس لئے ساز

اسکے لئے کوئی خاص کام دینے والی شے نہیں ہے۔ اسطرح وہ لوگ جو پرانوں کے علم سے ناواقف ہیں

۷۲۰۰۰
اُن کی بھی روزانہ زندگی ایک قسم کا وبال ہے۔ یوگ کے ماہرین نے بہتر ہزار ناڑی بلکہ اس سے

بھی زیادہ کی تشریح کی ہے پس جسم ایک ساز ہے۔ ہر ایک ناڑی اس میں بمنزلہ تار ہے۔ پس جو

اس قدر تاروں کے مجموعے کا ساز ہے۔ اور ہر ایک تار سے جدا گانہ سر نکلتی ہے۔ کوئی یوگی سچا سازندہ

ہی اُسکو بجا سکتا ہے۔ نہیں تو سب کے سب ڈینگا بجا رہے ہیں۔ ———

صرف تین ناڑیوں کو ضروری مانا ہے۔

اِیڑا	پینگلا	سوکھمنا
بائیں سوراخ بینی	دائیں	وسط میں۔
چاند	سورج	
پانی	آگ	بجلی
پیدا کرنے والی	پرورش کرنے والی	ناش کرنے والی
برہما	وشنو	شیو

علیٰ ہٰذا ان کی تشریح کے لئے ایک خاص کتاب کی ضرورت ہے ۔ کیونکہ تمام موجودات کا سلسلہ اُن کے

ماتحت ہے ۔ تمام علم ان سے نکلے ہیں ۔

جب دونو ناڑیاں ایک وقت چلتی ہوں تو اُن کے درمیان جو ہے وہ سکھمنا ہے ۔

اگن پون پرتھوی آکاش جل یہ جو پانچ تت ہیں ۔ اسی طرح پانچ پرکار کی
آگ ہوا خاک خلا پانی

وایو بھی ہیں ۔ جن کے نام پران (۱) اپان (۲) سمان (۳) ویان (۴) ادان (۵) ہیں ۔ جس طرح تتوں کا

باہمی امتزاج ہے ۔ اسی طرح ان کا بھی ہے ۔ جس طرح ان اخلاطِ ثلاثہ ظاہری کی کمی بیشی سے جسم بیمار ہو

جاتا ہے ۔ اُسی طرح پرانوں کی کمی بیشی پر ان کا اثر پڑتا ہے ۔

گر کسے زیں چہار شد غالب جانِ شیریں بر آید از قالب

اس لئے جس طرح حکیم نبض پر ہاتھ رکھکر بذریعہ علم نبض خلط کی شناخت کر سکتے ہیں ۔ اسیطرح

یوگیشر پرانوں کی حرکات اور شکل سے سب کچھ سمجھ سکتے ہیں ۔ پس یوگ ودیا پرانوں کے علم کی

موجد ہے ۔ پرانوں کی تت وار تشریح ۔

آکاش ۔ شون سمباو اسکی طوالت معلوم نہیں دیتی ۔ صرف ایک آدھ انگل کے

فاصلہ تک اسکی رفتار معلوم دیتی ہے ۔ یعنی سوراخ بینی سے جب شواس نکلتا ہے ۔ تو اندازہ لگایا

جاتا ہے ۔ اس کا رنگ بوقلموں سورج کے رنگوں کیطرح تمام رنگوں کی شعاعیں اسمیں موجود ہے ۔

اگنی ۔ شواس نکلکر اوپر کی طرف چلتا ہے ۔ رنگ سرخ چار انگل لمبی تک چلتا ہے ۔

وایو ۔ ترچھا چلتا ہے ۔ رنگ سبز طول آٹھ انگل ۔

پرتھوی - سامنا چلتا ہے - رنگ زرد - بارہ انگل لمبا -

جل - نیچے کو چلتا ہے - رنگ سفید لمبا سولہ (16) انگل -

پہلے آکاش - آکاش سے پون پون سے اگن - اگن سے جل - جل سے پرتھوی
مزہ تلخ مزہ کھٹا مزہ چرپرا مزہ کھارا میٹھا۔
دھرتی تموگن اور جل تت ستوگن پون رجوگن اگن ر2ست

رنگ سے مزہ سے رفتار سے تتوں کی شناخت پر پرانوں کی شناخت ہوتی ہے - چونکہ زندگی

نام ہی پرانوں کا ہے - اس لئے ان کے علم سے بے بہرہ نہیں رہنا چاہئے - ایک ہندی شاعر کا

مقولہ ہے -

دیہی من پران پران من سنگور سو سنگو میرے من مانیو

جسم میں پران پیر دکھاں ہیں - پرانوں میں گورو یا پرماتما جی بروان ہیں سو ایسے گورو پرماتما کی یاد میں میرا دل رہتا ہے -

پرانایام باقاعدہ ہونے سے سب کچھ مل سکتا ہے۔

اس لئے یوگ ودیا کا پہلا سبق پرانایام کا ابھیاس ہے۔ بشرطیکہ

وہ پہلے سادھنوں سے یوگ کے قابل بن جائے۔

ضمیمہ 2

آسنوں کی وضاحت۔

۱ سدھ ۔ ۲ پدم ۔ ۳ بھدر آسن ۔ ۴ مکت ۔ ۵ بجر ۔ ۶ سوستک ۔ ۷ سنگھ ۔ ۸ گئو مکھ

۹ بیر ۔ ۱۰ دھنر ۔ ۱۱ مرت ۔ ۱۲ گپت ۔ ۱۳ متسیہ ۔ ۱۴ متسیندر ۔ ۱۵ گورکھ ۔ ۱۶ پچھم تان

۱۷ اُتکٹ ۔ ۱۸ سنکٹ ۔ ۱۹ میور ۔ ۲۰ ککٹ ۔ ۲۱ کورم ۔ ۲۲ اُتان کورم ۔ ۲۳ اُتان منڈک

۲۴ برکھ ۔ ۲۵ منڈک ۔ ۲۶ گرڑ ۔ ۲۷ برکھبا ۔ ۲۸ شلبھا ۔ ۲۹ مکر ۔ ۳۰ اوشٹ ۔ ۳۱ بھوجنگ

نوٹ یہ بتیس آسن انسان کر سکتا ہے ۔

طریقہ آسن

کبھدر دونو ایڑی انڈکوش کے نیچے اولٹ کر دھرے پھر پیٹھ کیطرف سے دونوں ہاتھوں سے دونو پاؤں کے انگوٹھوں کو پکڑے ۔ اور جالندھر بندھ کرکے ناک کے اگلے حصے کا دھیان کر دیجے ۔ یہ تمام بیماریوں کا دفع کرنے والا ہے ۔

۱

سدھ ۔ جتندری سادھک پاؤں کی ایڑی کو یونی استھان میں انڈکوش کے نیچے لگاوے اور پھر دوسری ایڑی گلف لنگ کے اوپر دھرے ۔ پھر ٹھوڑی کو چھاتی میں لگاوے ۔ پھر حواسوں کو روک کر یعنی یکسوی میں لگا کر نظر ایک جگہ جما کر منہ کے درمیانی حصہ کا دھیان کر دیکھے ۔

٢
پدم - داہنا پاؤں بائیں جانگھ پر اور دائیں جانگھ پر بایاں پاؤں اور پیچھے کیطرف سے

دائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا انگوٹھا مضبوط پکڑے اور بائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا۔

اسطرح ٹھوڑی چھاتی پر دھر کر ناک کے سامنے نظر جماوے۔ (یہ آسن تمام بیماریوں کا ناش کرنیوالا ہے)

٣
مکت - بائیں ایڑی مقعد کی جڑھ میں لگاوے - اسکے اوپر دائیں ایڑی ٹھہراوے اور سر دھڑ حلق

سمان کھاو رکھے بالکل لغزش نہ کھائے اور سیدھا ہو کر بیٹھے (یہ آسن سدھیوں کا داتا ہے)

• بجر - گدا کے دونو طرف دونو جانگھوں کو بجر آکار یعنی سم بھاو سے کرے - دونو پاؤں لگاوے۔
تقویر -
(یہ آسن سدھی داتا ہے)

سوستک - دونو پنڈلی دونو جانگھوں کے بیچ بیچ کرے دونو پاؤں کے تل بھی اسکے مدھ میں

۳۲

کُل یہ بتیس آسن انسان کر سکتا ہے ۔

طریقہ آسن

کبھدر دونو ایڑی اندکوش کے نیچے اولٹ کر دھرے پھر پیٹھ کی طرف سے دونوں ہاتھوں سے دونو پاؤں کے انگوٹھوں کو پکڑے ۔ اور جالندھر بندھ کر کے ناک کے اگلے حصے کا دھیان کر دیجیے ۔ یہ تمام بیماریوں کا دفع کرنے والا ہے ۔

۱

سدھ ۔ جتندری سادھک پاؤں کی ایڑی کو یونی استھان میں اندکوش کے نیچے لگا دے اور پھر دوسری ایڑی گلف لنگ کے اوپر دھرے ۔ پھر ٹھوڑی کو چھاتی میں لگا دے ۔ پھر حواسوں کو روک کر یعنی یکسوئی میں لگا کر نظر ایک جگہ جما کر منہ کے درمیانی حصہ کا دھیان کر دیکھے ۔

پدم ۲ - داہنا پاؤں بائیں جانگھ پر اور دائیں جانگھ پر بایاں پاؤں اور پیچھے کی طرف سے

دائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا انگوٹھا مضبوط پکڑے اور بائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا۔

اس طرح ٹھوڑی چھاتی پر دھر کر ناک کے سامنے نظر جماوے۔ (یہ آسن تمام بیماریوں کا ناش کرنے والا ہے)

مکت ۳ - بائیں ایڑی مقعد کی جڑ میں لگاوے۔ اس کے اوپر دائیں ایڑی ٹھہراوے اور سر اور حلق

سمان کیا و رہے بالکل لغزش نہ کھائے اور سیدھا ہو کر بیٹھے (یہ آسن سدھیوں کا داتا ہے)

بجر - گدا کے دونو طرف دونو جانگھوں کو بجر آکار یعنی سم کیا و سے کرے - دونو پاؤں لگاوے.

تقعد -

(یہ آسن سدھی دائک ہے)

سوستک - دونو پنڈلی دونو جانگھوں کے بیچ بیچ کرے دونو پاؤں کے تل بھی اس کے مد میں

دھرے - اور ادت چھوڑ کر سرل بھاو شریر کرکے بیٹھے -

۷
سنگھ - دونو ایڑی (گلف) یعنی انڈکوش ملبدی کے نیچے اولٹ کر آپس میں ٹکرا کر دھرے -

اور اوپر کا حصہ باہر کرے - اور دونو پنڈلی زمین پر لگاوے - اور پنڈلیوں کے اوپر منہ کو کھول کر اونچے

کرکے جالندھر بندھ کے ذریعے سے ناک کے اگلے حصے پر نظر جماوے - (تمام بیماریاں رفع ہوں)

۸
گؤمکھ - دونو پاؤں زمین پر جما کر بیٹھ کے بغل میں لگاوے - اور جسم کو اکھٹا کر بیٹھے - یہ گؤمکھ

کی شکل کا آسن بن جاتا ہے -

۹
بیر - ایک جانگھ کے اوپر ایک پاؤں دھر کر دوسرا پاؤں پیچھے طرف دھرے -

۱۰
دھنر - دونو پاؤں برابر زمین پر لکڑی کی طرح پھیلا دے اور دونو ہاتھوں سے پیچھے کی طرف سے

لاکر دونو پاؤں کو پکڑے - اور جسم کو کمان کی شکل کا بنا کر اور الٹے پلٹے -

۱۱

مرت - مردہ کیطرح زمین پر سو جانا (اسسے تکان اور دل کی بے کلی جلد رفع ہو جاتی ہے)

گپتاسن - دونو گھٹنوں کے درمیان دونوں پاؤں کو گپت بہاؤ سے رکھے - اور دونو پاؤں پر بیٹھو

۱۳

دھرے - متیسہ - پدم و بکت آسن باندھکر ہاتھوں سے دونو ہاتھ دو گھٹنوں میں سر کو لیٹے -

اور چت ہو کر سو جائے - سب بیماریاں دور ہوں -

۱۴

پچھم تان - دونو پاؤں زمین پر لکڑی کیطرح پھیلا کر سمت سے دونو پاؤں ہاتھوں سے

پکڑے - اور دونو گھٹنوں کے بیچ اپنا سر دھرے - اسکو گوند آسن بھی کہتے ہیں -

۱۵

متسیہ اندر آسن - پیٹ کو بینک کیطرح کرے - یعنی پیٹ کی طرف بائیں پاؤں کو نوا کر

دائیں پاؤں کی جانگھ پر دھرے - اسی طرح بائیں پاؤں پر دائیں پاؤں کی ایڑی دھرے - دائیں کا ہتھیر

لنگ کو دھرے اور منہ کے درمیان نظر جاوے -

۱۵ گورکھ - دونو جانگھوں کی طرف پنڈلیوں کے بیچ میں دونو پاؤں اوتان کر کے گیت لگاو

سے رکھے پھر دونو ہاتھوں سے دونو ایڑی پکڑے - اور نتھنوں کو سادھ کر ناک کے آگے کے حصہ کو

دیکھے - یہ سدھی داتا ہے -

۱۷ اتکٹ - پاؤں کے دونو انگوٹھوں کو زور سے زمین پر دھر دونو ایڑیوں کو نرالنبہ یعنی کر اوٹھا دیوے

اور انہیں ایڑیوں پر لنگ کو دھرے -

سنکٹ - بائیں پاؤں اور انگوٹھے کو زمین پر لگائے - اور دائیں پاؤں سے بائیں پاؤں لپیٹ لے

اور پھر دو جانگھوں پر دونو ہاتھ دھرے ۔

۱۹

میور آسن ۔ ہاتھ کی دونو تلیوں سے زمین کو دھارن کرے ۔ پیچھے ہاتھ کے دونو

کہنیاں

انگوٹھا ناف کے دونو بغلوں میں دبا کر رکھنا ۔ اور دونو پاؤں کو پھیلا کر اونچے آسن سے

لکڑی کی طرح آکاس میں جسم کو اٹھا وے ۔

۲۰

ککٹ ۔ پدم آسن بیٹھ کر دونو جانگھ اور پنڈلیوں کے بیچ میں ہاتھ کو دھیر پر دونو

ہاتھوں کی (کونہی نیچے) (پہنچ) پلمکا کی طرح اٹھکر بیٹھے

۲۱

گدرم دونو ایڑیوں کو انڈکوش (بلیڈر) کے نیچے اولٹ کر دھرے ۔ اور ہاتھ

اور گردن یعنی سر کو سیدھا دھر کر رکھے ۔

۲۲

اتام کورم آسن ۔ پہلے کورم آسن جو اوپر درج ہے ۔ باندھ لے ۔ پھر دونو ہاتھوں سے بندھا پیٹ کر کچھوا کیطرح اوتان ہو جائے ۔

۲۳

اوتان مینڈک ۔ منڈک آسن بیٹھ کر ہاتھ کی کہونیوں سے ماتھا دھارن کرلے ۔ اوتان ہو جائے ۔

۲۴

برکھ ۔ دونو پاؤں بائیں جانگھ کے مول میں دھرے ۔ اور سمان بھاؤ سے برکھ کیطرح کھڑا رہے ۔

۲۵

منڈک ۔ دونو پاؤں پیٹھ کیطرف کرے ان کے دونو انگوٹھے پر سپرش ایک کو ایک سے ملا کر رکھتا دونو جانگھہ سماٹی کیطرف دھرے ۔

۲۶

گرڑ ۔ دونو جانگھوں سے یا دونو پنڈلیوں سے زمین کو دباوے ۔ اور دونو پنڈلیوں پر دونو ہاتھ دھرے ۔

۲۷

برکھا - گوداسے دوا کو دیکش اگری کرے اوپر رکھ کر اسکی بائیں حصہ میں بائیں پاؤں کو

اُلٹا کرکے دھرے ۔ اور زمین کو چھوے ۔

۲۸

شلبھ - نیچے منہ کرکے سو جائے ۔ اور دکھی ستھل میں دونو کی ہتھ دھر کر دونو کرتلوں سے
بغلوں میں

مائی پکڑ کر دونو پاؤں شونیہ بھاگ میں (ولندبھ) اونچے رکھے ۔

۲۹

مکر - زمین پر پیٹ دھر کر سوئے اور نیچے منہ کرکے چھاتی کو دھرتی میں لگا کر دونو پاؤں

پھیلا دے ۔ پھر دونو ہاتھوں سے ماتھا دھارن کرے ۔

اوشٹر - ادھو بدن سو جائے ۔ دونو پاؤں اُلٹی کر پیچھے کی طرف لاوے ۔

پیچھے دونو ہاتھوں سے دہنی پاؤں کو دھر کر منہ اور پیٹ بھنو کو سکوڑے ۔

بھوجنگ - پاؤں کے انگوٹھے سے لیکر ناف تک جسم کی نیچے طرف بایاں حصہ دھرتی میں اچھی طرح قائم کرکے ہاتھ سے دونو پنجاں کو زمین پر سہارا دے - اور سانپ کی پھن کی طرح سر کے حصہ کو اٹھاوے -

یوگ - دونو پاؤں کو جپ کرکے دونو جانگھوں کے اوپر قائم کرکے دونو ہاتھ تان بھاؤ سے آسن کے اوپر رکھے - پیچھے پورک پرانایام کے سار دولد پون کھینچ کر کنبھک کرے (کُوانشا) اس وقت ناک کا اگلا حصہ پر دھیان لگاوے -